

# Shiatsu und Sport

---

WIE SHIATSU DIE REGENERATION  
FÖRDERN UND SPORTBESCHWERDEN  
LINDERN KANN



*Wenn wir jedem Individuum das  
richtige Mass an Nahrung und  
Bewegung zukommen lassen  
könnten, hätten wir den sichersten  
Weg zur Gesundheit gefunden.*

*Hippokrates, ca. 460-377 v. Chr.*

## **IMPRESSUM**

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Christoph Trummer*

Betreut von: *Mike Mandl*

Konzept und Gestaltung Broschüre: *Mike Mandl*

Copyright: 2019, *International Academy for Hara Shiatsu*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen. Frauen und Männer sind für uns gleich kostbar – der besseren Lesbarkeit wegen verzichten wir aber aufs Gendern.

# SHIATSU UND SPORT

## WARUM SPORT?

Wenn Menschen Sport betreiben, liegt das Bestreben darin

- *Gesund zu bleiben*
- *Einen Ausgleich im Alltag zu finden*
- *Die Kraft- und Ausdauer zu optimieren*
- *Muskelmasse aufzubauen bzw. Gewicht zu reduzieren um*
- *So das äußere Erscheinungsbild zu verbessern*
- *Den regenerativen Prozess zu beschleunigen*
- *Die Stärkung der Immunabwehr*
- *Die mentale und körperliche Fitness zu erhalten*
- *Sowie auch das Treffen von Freunden und Bekannten beim gemeinsamen Sporteln.*

Letztendlich sind wir noch immer Bewegungsmenschen. Die Arbeitslandschaft hat sich aber grundlegend verändert. Vor ca. 100 Jahren sind wir körperlich viel aktiver gewesen als heute. Heute sitzen wir durchschnittlich siebeneinhalb Stunden oder mehr pro Tag – vor allem vor dem Schreibtisch oder vor dem Fernseher oder im Auto.

Unser Körper ist aber noch immer auf ein bestimmtes Ausmaß an Aktivität ausgelegt. Erst wenn durch Bewegung regelmäßig eine bestimmte Menge an Energie (Qi) bewegt wird, funktioniert der Organismus richtig und die Leistungsfähigkeit des Körpers, aber auch der Psyche bleiben erhalten. Daher: Körperliche Aktivität ist normal, lebenswichtig und etwa Schönes. Bewegung ist für alle wichtig und sollte zum Tagesablauf zählen wie Essen und Schlafen.

*Im Sport zählt aber nicht nur die Leistung. Es geht auch darum, Körper, Geist und Seele zu vereinen.*

Sport und Bewegung ist die Basis für ein ausgeglichenes System. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Ausgleich die Basis für Gesundheit.

Gibt es auch ein Zuviel des Guten? Ja. Auch das kann vorkommen. Auch Sport braucht seinen Ausgleich. Sonst können Beschwerden entstehen. Shiatsu hat sich hervorragend bewährt, um Menschen in ihrem Bedürfnis nach Bewegung zu unterstützen und eventuelle Beschwerden zu lindern.

## SPORT MIT DER UNTERSTÜTZUNG DURCH SHIATSU

Egal ob Sie Hobby- oder Leistungssportler sind, Shiatsu unterstützt Sie in jeder Phase ihres Sportlerdaseins.

**Shiatsu kann:**

- Die Belastbarkeit des muskulären Systems stärken
- Regeneration und Rehabilitation nach Unfällen und Sportverletzungen begleiten
- Den Ausgleich von einseitigen Belastungen fördern
- Muskeln und Sehnen geschmeidig halten und dadurch das Risiko von Verletzungen vermindern
- Das Immunsystem zu stärken
- Schmerzen aufgrund von Übertraining lindern oder beseitigen
- Gelenksproblemen, Rücken-Schulter & Nackenverspannungen lindern oder beseitigen
- Durch Förderung des Körperbewusstseins Übertraining vermeiden
- Stress und Nervosität verringern
- nach einem Wettkampf das natürliche Gleichgewicht wieder her stellen
- Die mentale Stärke steigern

Durch Shiatsu ist es möglich, in relativ kurzer Zeit ein ausgeglichenes, harmonisches, Körpergefühl zu erlangen. Schnell wird spürbar, dass die Kräfte des Menschen auf körperliche, seelischer und geistiger Ebene angeregt werden.

## WELCHER (SPORT) MOTIVATIONSTYP SIND SIE?

Wichtig ist, beim Sport nicht jedem Trend nachzujagen. Jeder Mensch hat Neigungen und seinen eigenen Charakter. Der Sport muss zu Person passen. Anhand der Fünf Elemente können Sie herausfinden, welche Bewegungsform bzw. Sport Ihnen liegen könnte. Am wichtigsten ist: Sport soll Spaß machen.

*Die Fünf Elementen teilen Prozesse und Gesetzmäßigkeiten in der Natur und in fünf Qualitäten ein.*

Zwischen welchen Phänomenen gibt es Gemeinsamkeiten, Abhängigkeiten, Unterschiede, Anziehung, Abstoßung oder Ähnlichkeiten? Wie beeinflussen sich diese gegenseitig?

Unsere Element-Tendenzen zu kennen ist hilfreich, um unsere Stärken zu fördern und unsere Schwächen zu verstehen, um sie dadurch zu keiner Gefahr (Verletzungen) für uns werden zu lassen. Es ist sehr interessant zu beobachten, dass gewisse „Typen“ von Menschen sich zu einer bestimmten Sportart mehr hingezogen fühlen als andere.

Also, welcher Sport, welche Bewegungsform ist gut für Sie?

### **DER LEISTUNGSTYP: HOLZELEMENT**

Von der Konstitution her hat er einen schlanken, sehnigen, drahtigen Körper ist oft groß gewachsen, mit einem von Natur aus hohem Muskeltonus. Große Hände und Füße, breite Schultern und schmale Hüften sind charakteristisch.

Er hat viel Spaß an Bewegung und es reizt und motiviert ihm, sich im Sport neue Herausforderungen, neue Ziele zu suchen, um sich zu beweisen und zu bestätigen. Er ist leicht explosiv, risikofreudig und sucht gerne nach seinen Grenzen.

**Bevorzugte Sportarten:** Bergsteigen, Klettern, Laufen, Kampfsport, Wildwasserrafting, Mountainbiken

**Schwachpunkte:** Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, kleine Muskeleinrisse, Abnützung des Meniskus, Probleme mit Hals- und Lendenwirbelsäule.

### **DER SOZIALE TYP: FEUELEMENT**

Ihn erkennt man oftmals an einem etwas kleineren Kopf, mit spitzem Kinn, kleinen Händen und Füßen sowie dem kompakten Körper.

Bei ihm geht es bei der Bewegung um den Spaßfaktor sowie sehen und gesehen zu werden, mit anderen Menschen bzw. Freunden ins Gespräch zu kommen, um die neuesten Neuigkeiten auszutauschen und gleich die neuen stylische Outfits oder tanzeinlagen vorzuführen. Er ist begeisterungsfähig, quirlig und lebendig.

**Bevorzugte Sportarten:** Tanzen, Aerobic, Gruppen Workouts, Rollerbladen, Volleyball, Squash, Tennis, Skifahren, Bowling

**Schwachstellen:** Schulterschmerzen, Ellbogen, (chronische) Sehenscheidenendzündung (Tennisarm, Golferellbogen)

## **DER GEMÜTLICHKEITSTYP: ERDELEMENT**

Bei dem Gemütlickeits-Typen ist meist vieles irgendwie rund. Die Wangen sind voll, die Hüften stark und manchmal zeigt sich ein etwas gut gebauter Bauch. Die Figur ist oft kräftigt „mit was dran“.

Er sind zentriert, bodenständig, genussfreudig, gemütlich, diplomatisch und entspannt, bewegt sich eigentlich nur, weil sie rational verstanden haben, dass ein bisschen schwitzen das Wohlbefinden fördert. Wettkämpfe sehen Sie sich lieber begeistert im Fernsehen an, gemeinsam mit Freunden in Ihrem Wohnzimmer.

**Bevorzugte Sportarten:** Wandern, Nordic Walking, Gartenarbeit, Radfahren, Tai Chi, gemütliches Schwimmen

**Schwachstellen:** Schultern (Luxation), Lendenwirbelsäulen- oder Knie-schmerzen durch Fehlbelastungen.

## **DER PERFEKTIONSTYP: METALLELEMENT**

Metalltypen sind meistens groß und feingliedrig, bis hin zu Hagerkeit. Sie haben lange Arme und Beine, wenig Substanz und oft einen markanten Kopf. Vielfach sind sie eher blass, manchmal

wirken sie ätherisch und erinnern an Elfen oder Außerirdische. Die Ausstrahlung ist oft kühl und oftmals distanziert.

Am liebsten ist es ihnen, Sport alleine auszuführen. Sie sind sehr diszipliniert, trainieren gerne nach einem genauen Plan. Ihre Motivation ist die Perfektion der Bewegungsabläufe. Sie sind korrekt, ordentlich, systematisch, intellektuell, wenig emotional.

**Bevorzugte Sportarten:** Leichtathletik, Schwimmen, Bogenschießen, Chi Gong, Langlaufen, langes Fahrradfahren, Bogenschießen, dynamisches Yoga

**Schwachstellen:** Verkürzung und Versteifung von Sehnen

## **RUHIGER BIS ADRENALIN- TYP: WASSERELEMENT**

Ihre Körperform ist weich und fließend, mit geringem Muskeltonus und flexiblen Gelenken. Sie haben eine ruhige, kindliche Ausstrahlung, sind tiefgründig, feinfühlig, zweifelnd und genügsam.

Gepägt von Passivität und Trägheit nutzen sie die Bewegung, um in der Natur über den Sinn des Lebens nachzudenken oder sich einen Adrenalinschub durch einen Kick zu holen.

**Bevorzugte Sportarten:** Langstrecken laufen, Schwimmen, Segeln, Tauchen, Bergwandern, Schachspielen, Kajakfahren, Tai Chi, Fallschirmspringen

**Schwachstellen:** Bandscheiben, Lendenwirbelsäule, Blase, Ohren

# DAS YIN UND YANG DES SPORTES

## AUF ANSPANNUNG (YANG), FOLGT ENTSPANNUNG (YIN)

Die Antwort klingt einfach, hat aber mit der knallharten Trainingsrealität eines Hobbysportlers mehr zu tun, als man zunächst meinen mag. Die Erklärung finden wir im Prinzip der Ganzheitlichkeit. In jenem Gesetz also, das besagt, dass es den Tag nicht ohne die Nacht geben kann. Dass sich zur Ebbe immer auch die Flut gesellt. Und Yin ohne Yang ohnehin unvorstellbar ist.

Auf der Grundlage dieser Ideen entwickelten das chinesische Denken und die chinesische Medizin im Laufe der Zeit die fünf Prinzipien von Yin und Yang:

Alle Dinge haben zwei Aspekte: einen Yin-Aspekt und einen Yang-Aspekt. Jeder Yin- und jeder Yang-Aspekt kann wiederum in Yin und Yang unterteilt werden

- *Yin und Yang schaffen einander*
- *Yin und Yang kontrollieren einander und gegenseitig*
- *Yin und Yang verwandeln sich ineinander*

Nachdem der Mensch als Ganzheitlich gesehen wird und er wiederum als Teil seines Umfeldes, wird hier deutlich wie alle Ebenen der Systeme Einfluss aufeinander haben, also in Relation zu einander stehen.

*Nur gemeinsam wird aus all diesen Hälften ein großes funktionierendes Ganzes. Und das ist beim Sport nicht anders.*

Es geht auch bei jedem Training um einen gelungenen Mix aus schweißtreibender An- und erholsamer Entspannung. Erst wenn diese Mechanismen Hand in Hand gehen, dann entsteht das große, gewünschte Ganze – nämlich ein persönlicher Trainingserfolg samt innerem Frieden und äußerer Fitness.

## PAUSE, REGENERATION

Leider wird die Wichtigkeit der Regeneration noch immer unterschätzt. Die Regeneration ist das Yin zum Yang des Sportes. Sport ist ein Mittel, das den Körper zunächst schädigt. Extreme körperliche Belastungen hinterlassen minimale Verletzungen der Muskel- und Sehnenstrukturen – mikroskopisch kleine Risse und Dehnungen, sogenannte Mikroläsionen.

Um die Leistungsbereitschaft zu steigern, kommt noch dazu, dass vermehrt Stresshormone (z.B.: Adrenalin) produziert werden. Das wiederum hat zur Folge, dass das Immunsystem zeitweise gehemmt wird.

## STÄRKE ENTSTEHT AUS SCHWÄCHE

Bekommt der Körper nämlich die Möglichkeit, sich ausreichend zu erholen, geschieht genau das, was vom Volksmund so oft zitiert wird: Alles, was dich nicht umhaut, macht dich stärker. Womit wir wieder beim Prinzip der Ganzheitlichkeit wären. Es ist eben nicht allein das Training, das Muskeln größer und Menschen fitter macht. Es setzt vielmehr nur den Anreiz. Der eigentliche Stärkungsprozess und damit auch der Trainingserfolg finden in der Phase der Regeneration statt.

*Regeneration bedeutet nicht nur, dass bloß eine Reparatur stattfindet, sondern auch eine Art Verbesserung der körperlichen Kräfte.*

Der Körper kennt jetzt nämlich seine potenziellen Schwächungen und wappnet sich derart, dass ihm eine erneute sportlich bedingte Schwächung dieser Art nichts mehr anhaben kann. Und diese Reaktion hat es in sich – denn jetzt wachsen die Muskeln. Und die Abwehr. Und die Laune sowieso.

Gönnt man dem Körper diese Phase der Regeneration nicht, passiert genau das Gegenteil: Der Organismus hat keine Chance, Schäden zu beseitigen und wird schwächer, das heißt das Yin wird geschwächt. Muskelwachstum und eine verbesserte Fitness kann man sich, trotz schweißtreibender Trainingsüberstunden, abschminken.

Schlimmer noch: Es kann sogar zu einer vermehrten Anfälligkeit gegenüber Bakterien und Viren kommen. Zudem ist es möglich, dass Verhärtungen und Ablagerungen im Bindegewebe entstehen.



## Die Folge sind Steifheit und eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit der Sehnen und Bänder.

Auch hier zeigt sich, dass das Yin leidet. Yin, das ist Beweglichkeit, Flexibilität, Anpassungsfähigkeit. Man kann sich das so vorstellen: Ein Ast ohne Feuchtigkeit wird spröde. Dem Ast fehlt das Yin. Ein Ast mit viel Feuchtigkeit kann gebogen und bewegt werden, ohne das es Probleme gibt. Er hat genügend Yin.

Was lernen wir also daraus? Überspitzt gesagt, ist Sport ohne eine ausreichende Regeneration wirklich „Mord“ – bei dem nur eines wiederbelebend wirkt: eine gute Erholung.

### DIE BESTEN WEGE ZUR ERHOLUNG

Regeneration ist wichtig, das steht fest. Aber die wenigsten wissen, wie eine gute Regeneration tatsächlich ablaufen soll. Grundsätzlich ist Regeneration nichts weiter als ein Prozess des Körpers, die entstandenen Schäden zu reparieren. Diese Vorgänge laufen zwar automatisch und ganz natürlich ab. Das darf vom Sportler aber nicht als Freifahrtschein verstanden werden, sich auf die faule Haut zu legen, dass Regeneration oft falsch als „faul sein“ verstanden wird.

Damit der Körper gezielt arbeiten kann, ist es sogar wichtig, ihn aktiv bei der Regeneration zu unterstützen. Wie z.B. mit Shiatsu.

### YIN ALS BASIS FÜR GESUNDE AKTIVITÄT

Fehlt der Yin Aspekt im Leben, kann man das gut mit einem Motor vergleichen, der ohne Öl hochtourig gefahren wird. Der Motor wird sehr schnell heiß. Irgendwann fressen sich die Kolben dann fest. Unsere gesamten gesellschaftliche Ausrichtung ist yang: Hohes Tempo, viele Aktivität, alles muss schneller und intensiver passieren. Sport hat hier eine wichtige Funktion: Bewegung kann einen Ausgleich schaffen, um den im Körper aufgestauten Stress zu entladen. Bewegung kann Stress abbauen.

Wichtig ist die Gesamtbalance, das ist der Ansatz von Shiatsu. Yin und Yang müssen sich in einem dynamischen Gleichgewicht befinden. Ansonsten kann dies die Ursache für viele Probleme sein. Die Wichtigkeit der Regeneration im Sport wurde schon den Raum gestellt. Aber gerade sportlich aktive Menschen sollten auf die Balance zwischen Yin und Yang in allen Bereichen des Lebens achten. Sonst kann Sport Teil der Überforderung sein, die viele Menschen erfahren.

## DURCH WELCHE SYMPTOME MERKT MAN, DASS DER KÖRPER GESCHWÄCHT IST?

Yin Mangel ist ein sehr ernstzunehmender Zustand, der sich in vielerlei Symptomen ausdrücken kann, ...

- *Schlafstörungen mit unruhigem Schlaf*
- *Einschlaf- und Durchschlafstörungen*
- *Nachtschweiß innere Unruhe und Anspannung*
- *Nervosität und Gereiztheit*
- *Trockenheit von Haaren, Nägeln und Haut*
- *Trockene oder rissige Lippen, trockener Hals (vor allem Nachts) trockene Kehle mit Durstgefühl,*
- *Chronischer Halsschmerz*
- *Hitze bis hin zu Hitzewallungen,*
- *Heiße Hände und / oder Füße,*
- *Leicht erhöhte Temperatur*
- *Ohrensausen, Schwindel, Kopfschmerzen*
- *Chronische Rückenschmerzen mit Abnützerscheinungen*
- *Verminderte Harnausscheidung, sehr konzentrierte Urinfarbe und Geruch*
- *Neigung zu Verstopfung*
- *Auszehrung, Abmagerung*

## WAS SCHÄDIGT DAS YIN?

Es gibt viele Ursachen, die das Yin schädigen können.

**Es beginnt mit den ganz üblichen Verdächtigen:** Stress, wenig Schlaf, Müdigkeit, man fühlt sich zunehmend antriebslos, wird immer blässer, leidet häufiger unter Erkältung.

**Permanenter Stress und Zeitdruck:** Einfach zu viel von allem... Sport, Arbeit, Familie, Freizeit usw.

**Alle negativen Emotionen wie Angst, Ärger oder Trauer:** Diese wirken sich besonders stark auf den Yin Anteil des Wasser Elements aus. Da die Nieren zum Wasser Element gehören, reagieren sie vor allem auf Angst sehr empfindlich und auch besonders auf Geldsorgen oder Überlebensängste. Negative Emotionen erzeugen Hitze im Körper.

**Entbindungen:** Frauen nach einer Entbindung leiden sehr oft unter Yin Mangel Symptomen wie emotionalem Stress, Auszehrung, Schlafstörungen (nicht nur wegen dem Baby).

**Schichtarbeit:** Besonders Schichtarbeit, also ein komplett unregelmäßiger Tag-Nacht-Zyklus, benötigt lange Erholungsphasen. Vor allem, je älter wir werden, spüren wir die Auswirkungen umso mehr. Das geht im wahrsten Sinne des Wortes auf unsere Substanz, auf das Yin.

**Schwere Krankheiten:** Personen zeigen nach schweren Krankheiten, Chemo- oder Strahlentherapie Yin Mangel Symptome wie Auszehrung, Schlafstörungen, Ergrauen, Haarverlust, innere Unruhe.

**Natürlicher Alterungsprozess:** Ein ganz natürlicher Grund, weshalb wir nach und nach an Substanz und kostbare Essenz verlieren, sind der Alterungsprozess selbst und hormonelle Veränderungen.

**Zu viel Hitze im Körper:** Aufgrund von zu viel Hitze im Körper, durch zu viel Scharfes, Heißes, Fettiges, Alkohol und Rauchen, verdampfen unsere kostbaren Körpersäfte.

**Zu viel Kälte im Körper:** Und insbesondere ein zu kalter, träger Verdauungsapparat, der nicht genug kostbare Flüssigkeiten, Blut und Säfte produzieren kann, schlägt uns auf die Substanz = Yin. Das passiert z.B. bei zu viel Rohkost, Salaten, kaltem Trinken, Joghurt, Südfrüchten und Mineralwasser.

## **ERNÄHRUNG: WAS NICHT AM SPEISEPLAN STEHEN SOLLTE!**

Diese Lebens- und Genussmittel sollten im Falle eines Yin Mangel für einen Zeitraum von vier Monaten stark reduziert oder überhaupt gemieden werden:

- Kaffee, grüner Tee, schwarzer Tee
- hochprozentiger Alkohol
- Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Schnittlauch,
- scharfe und heiße Gewürze wie Thymian, Rosmarin, Chili, Pfeffer, Zimt, Ingwer, scharfes Anbraten, Grillen, Lammfleisch,
- kühlende und verschleimende Milchprodukte wie Joghurt, Topfen, Milch, Frischkäse, thermisch kühle Nahrungsmittel wie Tomaten, Gurken, Südfrüchte...
- „trockene“ Lebensmittel wie Knäckebrot, Toast, Knabberwaren...
- Eisgekühlte Getränke und Speisen kühlen den Verdauungstrakt und erschweren die Verarbeitung der Nahrung. Gerade im Sport wird hier häufig zu sehr auf kalte und kühlende Nahrungsmittel und Getränke gesetzt. Bei Getränken ist es so, dass physikalisch gesehen die beste Temperatur für Getränke zwischen 5 und 10 Grad Celsius liegt – für den Verdauungstrakt sollte es aber etwas wärmer sein. Übrigens kommt es ja nicht von ungefähr, dass in den warmen Ländern eher Tees aus kühlenden Kräutern getrunken werden. Und zwar warm.
- Süßigkeiten, Mehlspeisen, gezuckerte Fruchtsäfte schwächen die Verdauung und tragen natürlich auch zu Übergewicht bei.

Sie können auch zu einer Destabilisierung der Darmflora beitragen. Gerade Sportler sind oft auf Grund des Vielen Trainings im Fehlglauben, dass sie Süßigkeiten gut vertragen – ganz im Gegenteil, denn je mehr Süßigkeiten gegessen werden, um so mehr Ressourcen werden gebunden, die dann für regeneratives Prozesse nicht zur Verfügung stehen. Der überhöhte Bedarf an Süßigkeiten ist ein Hinweis auf eine schwache Verdauung oder psychische Belastung wie Mobbing, Überforderung und Stress.

- Spätes Essen und Essen zu kurz vor der Nachtruhe belastet das Verdauungssystem nachhaltig und führt zu Stagnationen die, die Regeneration beeinträchtigen. Dieses Problem stellt sich häufig bei berufstätigen, sportlich aktiven Menschen, da der Sport sehr oft am Abend ausgeübt wird.

## WAS AM SPEISEPLAN STEHEN SOLLTE : WIE STÄRKST DU DEINEN KÖRPER?

Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig, bestens 3x täglich warm essen. Sehr wirksam sind alle möglichen Formen von Suppen oder Kompotten, aber auch andere Zubereitungs- Methoden mit viel Flüssig-

keit wie Eintöpfe. Folgende Speisen oder Lebensmittel sollten täglich die Ernährung ergänzen:

- Regelmäßiger Verzehr von Kompotten oder Fruchtmosen (eingekocht)
- Regelmäßiger Verzehr von Hülsenfrüchten
- Regelmäßiger Verzehr vom dunkelgrünem Blattgemüse wie Spinat, Mangold, regelmäßiger Verzehr von Fisch, am besten in Fischsuppen
- Regelmäßiger Verzehr von Weizen (Vollwertig, kein Auszugsmehl), Polenta, Bulgur, CousCous,
- Regelmäßig hochwertige Eiweißquellen wie Nüsse (am besten schwarzer Sesam), aber auch Eier oder eiweißreiche Getreide wie Hafer oder Quinoa,
- Kalt gepresste Öle aus kleine Samen wie Sesamöl, Hanföl oder Kürbiskernöl, aber auch Butter.

Eines der besten Tonics aus unserer traditionellen Küche: Die gute alte Marksuppe oder Hühnersuppe. Am besten dreimal täglich eine kleine Tasse für 14 Tage als Tonisierungskur.

*Es heißt ja nicht umsonst:  
Du bist, was du isst!*

# HÄUFIGE SPORT- VERLETZUNGEN

## DER RICHTIGE UMGANG MIT VERSTAUCHUNG, ZERRUNG ODER PRELLUNG

Bei zu viel Stress, bei Schlafproblemen, zu viel im Tun, Überanstrengung, Übertraining, zu wenig Regeneration, zu vieles Schwitzen, falsche Ernährung, zu kaltes Trinken, der natürliche Alterungsprozess, kommt es mit der Zeit dazu, dass Körper, Geist und Seele geschwächt werden bzw. vor allem die Körper Substanz geschwächt wird. Dazu zählen vor allem die Yin Anteile des Körpers wie Blut und Körperflüssigkeiten. Yin und Yang sind nicht mehr im Gleichgewicht. Das Yin fehlt.

Aus Sicht des Körpers kann das Yin und die Körperflüssigkeiten nicht mehr so gut durch den Körper fließen, somit kommt es zu Stagnationen. Der Körper wird sehnig, steif, übersäuert und ist in einem angespannten Modus. Die Gefahr einer Verletzung wird höher. Werden diese Punkte übersehen und man belastet den Körper weiter, kommt es oft zu Verletzungen wie:

- Endzündungen (*chronische*)
- Sehnenverletzungen (*chronische*)
- Muskelkrämpfe
- Steifheit
- Verstauchungen
- Zerrungen und Prellungen

Die richtigen Sofortmaßnahmen können die Heilung positiv beeinflussen. Lassen Sie sich dabei vom PECH-Schema leiten:

**P steht für Pausieren:** Hochlagern, aber nicht ganz ruhigstellen, sonst wird der Energiefluss verlangsamt. Anregen kann man ihn mit kleinen Bewegungen ohne Belastung. Wenn nicht anders ärztlich verordnet, etwa mit sanftem Kreisen oder Wippen des Fußes.

**E wie Eis:** Im Shiatsu gilt: Kälte „zieht zusammen“, verringert den Energie- und Blutfluss und ist dem Heilungsprozess letztendlich hinderlich. Die Eistherapie blockiert lediglich Blut- und Flüssigkeitsaustritt sowie Schmerzempfindung ohne wesentlichen weiteren Nutzen. Daher sollte man nur unmittelbar nach der Verletzung Eis oder Eisspray anwenden.

Aus Sicht vom Shiatsu ist es ratsamer, statt Eistherapie gleich nach der Compression mit der Anwendung von Pflanzenumschlägen wie Kohl- oder Krautwickel zu beginnen. Damit werden nicht nur Schmerzen, Bluterguss und Schwellung behandelt, sondern auch körpereigene Heilungsprozesse angeregt.

## AKUTE ENTZÜNDUNGEN Z.B.: SEHNENSCHIEDEN- ENTZÜNDUNG

**C - Compression:** Zunächst mit bloßen Händen Druck auf die verletzte Stelle ausüben, nach einigen Minuten den Knöchel mit einer elastischen Binde stützen. Bei leichteren Verletzungen ist eine Compression nur für kurze Zeit nötig, danach mit sanften Massagen und Bewegungen beginnen.

**H - Hochlagern:** Um den Rückstrom des Blutes und der Flüssigkeiten zum Herzen zu begünstigen. Leichtes „Spielen“ mit den Zehen fördert die Blutzirkulation.

Nach der Erstversorgung mit PECH wenden sie einen Kohlwickel an und beginnen sie selbst mit der Mobilisierung (Schmerzsignale beachten) und verwenden sie tagsüber durchblutungsfördernde Salben mit z.B.: Arnika oder Beinwell.

Im weiteren Verlauf – am besten unter physiotherapeutischer Anleitung – das Sprunggelenk durch regelmäßige Bewegung mobil halten und damit Blut- sowie Energiefluss wieder anzuregen.

Eine Unterstützung mit Shiatsu, und zusätzlicher Moxibustion-, und Schröpfbehandlung kann den Heilungsprozess beschleunigen.

Wichtig ist, bei ersten Anzeichen einer akuten Entzündung, sofort mit Kohl- Krautwickel, regelmäßige Shiatsu Behandlungen, Schröpfen, Übungen zur Kräftigung und Dehnung zu beginnen, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. Muskeln und Sehnen werden dadurch positiv aktiviert und der Blutfluss gewährleistet. Wird eine akute Entzündung unzureichend behandelt, geht die akute Entzündung in eine chronische Krankheitsphase über, die sich oft über viele Monate hinzieht. Der Krankheitsprozess verstärkt sich dabei selbst.

Mit der Unterstützung eines Shiatsu Praktikers und natürlich durch Eigeninitiative kann dieser Heilungsprozess verkürzt werden. In der Shiatsu Behandlung werden durch Moxibustion-, und Schröpfbehandlungen, Ingwerkompressen, Dehnungen und Mobilisation körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert.

## MUSKELKRÄMPFE

Meist ist die Wade oder der Oberschenkelmuskel von Muskelkrämpfen betroffen, nicht nur tagsüber, auch in der Nacht, wenn man schläft.

## KOHL- ODER KRAUTWICKEL

Wenn der Körper sprich Muskel die ganze Zeit in einem gespannten, steifen Zustand ist, kann nur wenig Körperflüssigkeiten und Blut fließen, die den Muskel normalerweise geschmeidig machen.

Wenn ein Muskel gar nicht mehr lockerlassen möchte, dehnen ihn die meisten von uns instinktiv, um den Krampf „herauszuziehen“. In der Regel hilft das auch tatsächlich. Aber meistens nur kurzfristig. Um diesen Prozess langfristig zu verbessern hilft regelmäßiges Shiatsu, Dehnungen und eine gute Ernährung.

Bei akuten Beschwerden hilft auch ein Magnesium Öl, das wird direkt nach dem Duschen auf die betroffene Stelle einmassiert. Magnesium Präparate zum Einnehmen sollten vermieden werden, weil der Körper dadurch auskühlt und nicht so punktuell eingesetzt werden kann wie mit dem Öl.

**Anwendung:** Man nimmt die äußeren großen Blätter eines Kohl- oder Krautkopfes, legt sie einzeln nach und nach auf ein Holzbrett und rollt intensiv mit einem Nudelholz über jedes Blatt, sodass der Saft austritt und am Blatt haften bleibt. Jetzt werden die Schichten auf die schmerzenden Stellen (Arm, Knie, Rücken usw.) aufgelegt und mit einem trockenen Baumwolltuch fixiert. Den Kohl- oder Krautwickel dann mehrere Stunden einwirken lassen, mitunter sogar die ganze Nacht.

**Wirkung:** Eine Studie der Carstens-Stiftung an den Kliniken Essen-Mitte hat eindeutig ergeben: Die Kohl- und Krautwickel wirken genauso gut wie Schmerzmittel, sind also eine ernstzunehmende Alternative. Man hat auch herausgefunden warum das so ist. Kohl und Kraut enthalten in großen Mengen Flavonoide und Glykosinolate, die gezielt Entzündungen hemmen. Diese Schmerzwickel sind also eine kostengünstige Therapiemöglichkeit im Rahmen einer Ärztlichen Betreuung.

## INGWER – KOMPRESSE

### Zutaten

- *Frische Ingwerwurzel*
- *2 Baumwolltücher*  
(ca. 50cm x 35cm)
- *Handreibe*
- *Topf mit Wasser, 1-2 Handtücher.*

**Zubereitung:** Wasser zum Kochen bringen. Frischen Ingwer waschen (schwarze Stellen entfernen) und mit einer Handreibe grob (am besten kreisend) in zwei gleich große Teile auf die Baumwolltücher reiben. Diese anschließend zu Säckchen (Kompressen) zusammenfalten und mit Gummiring verschließen. Beide Ingwerkompressen in das siedende (nicht mehr kochende) Wasser geben und ein paar Minuten ziehen lassen. Die Kompressen rausnehmen, dabei die überschüssige Flüssigkeit mit einem Holzlöffel ausdrücken.

**Anwendung:** Das Handtuch zwei- oder dreilagig auf die betreffende Körperstelle geben und die ausgedrückten Kompressen darauflegen (Vorsicht: Haut nicht verbrennen!). Sobald Hitze nachlässt eine Schicht des Handtuches entfernen. Wenn die Komresse nicht mehr heiß ist wieder erhitzen und erneut beginnen, solange bis die Haut eine dauerhafte tiefrote Färbung aufweist. Anwendungsdauer: ca. 20-30 Minuten.

**Wirkung:** Ingwer dringt leicht in den Körper ein und erzeugt im stagnierten Bereich eine starke Anregung des Kreislaufes und versorgt ihn mit frischem Blut und Körperflüssigkeiten.

Die Ingwerkomresse kann bei folgenden Beschwerden sehr gut eingesetzt werden: Muskelverspannung, chronische Schmerzen, Rückenschmerzen.

## REZEPTE FÜR YIN AUFBAU

### DIE ULTIMATIVE KNOCHEN-SUPPE

#### Zutaten

- *500g Suppenknochen (Rind, unbedingt biologische Qualität)*
- *2 Bund Suppengemüse*
- *2 Zwiebel*
- *1,5l Wasser*
- *Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Pimentkörner*
- *Ein guter Schuss Essig*

**Zubereitung:** Knochen einmal aufkochen und dann kalt abwaschen. Mit frischem Wasser aufstellen, dann Suppengemüse dazugeben. Zwiebel mit der Schale halbieren und die Schnittseite in einer Pfanne dunkelbraun anrösten und zur



Suppe geben. Mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Pimentkörner einmal aufkochen, anschließend den Schuss Essig (hilft die Inhaltsstoffe aus den Knochen zu lösen) dazugeben und mit Deckel leicht köcheln lassen. Immer wieder den entstehenden Schaum abschöpfen. Je länger die Suppe köchelt, desto intensiver wird der Geschmack. Die Suppe kann bis zu 24h geköchelt werden, in diesem Fall immer wieder Wasser nachgießen. Am Schluss abseihen. Die Suppe kann je nach Geschmack mit unterschiedlichen Einlagen serviert werden. Eine zusätzliche aufbauende Wirkung erzielt man zum Beispiel mit: Markknödeln, Leberknödeln oder Milzschnitten. Aber auch mit Gemüse wie Karotten, Kohl, Pastinaken oder Lauch (einfach im Fond weichkochen) ist diese Suppe ein hochwertiges Stärkungsmittel. Der Fond kann auch klar getrunken werden.

## DIE ULTIMATIVE KRAFT-HÜHNER-SUPPE

### Zutaten

- 3 L Wasser
- 1 Huhn (circa 1000 g)
- 1 Zwiebel und mindestens 500 g Wurzelgemüse (Karotten, Stangensellerie, Sellerie, Lauch, Petersilwurzel, ...)

- 1 Bund Petersilie, 10 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 5-6 Wacholderbeeren, Salz
- 6-10 Gojibeeren, 3 rote Datteln
- 1 TL Angelika sinensis, 1 TL Astragal Wurzel
- frisches gedünstetes Gemüse als Suppeneinlage (nach Geschmack: Stangensellerie, Karotten, Radieschen, Kresse, Radieschen Blätter, Spinat, Mangold...)

**Zubereitung:** Das Huhn waschen. Die Zwiebel halbieren und in einer Pfanne mit der Schnittfläche nach unten anbräunen, die Zwiebel kann auch ungeschält verwendet werden. Das Huhn und Wurzelgemüse mit Kräutern und Gewürzen und dem kalten Wasser in einem Topf aufstellen und zum Kochen bringen. Ohne Deckel 1,5 Stunden köcheln, nicht zu stark kochen sonst wird die Brühe trüb. Die Suppe abseihen, das Fleisch ablösen, mit dem gedünstem Gemüse und viel frischem Grün servieren. Die nicht verwendete Suppe noch kochend heiß in Glaser abfüllen und sofort fest mit Schraubdeckel verschließen. So halt sich die fertige Suppe mehrere Wochen im Kühlschrank.

# PRAKTIKERINNEN

Hara Shiatsu Praktiker absolvieren eine fundierte dreijährige Ausbildung inklusive klinischer Praktika in verschiedenen Fachbereichen. Das Resultat ist eine hohe Lösungskompetenz mit viel praktischem Erfahrungsschatz. Hara Shiatsu Praktiker können Sie sehr gut bei verschiedensten Problemstellungen begleiten. Auf unserer Website finden Sie sicher einen Praktiker in ihrer Nähe:

[www.hara-shiatsu.com/praktikerinnen-verzeichnis](http://www.hara-shiatsu.com/praktikerinnen-verzeichnis)

Die Mitarbeiter dieser Diplomarbeit haben sich auf das Thema Shiatsu und Sport spezialisiert und sind daher hervorragende Ansprechpartner.



## CHRISTOPH TRUMMER

([office@christoph-trummer.at](mailto:office@christoph-trummer.at))

Seit 2010 bin ich ausgebildeter Dipl. Gesundheits- Bewegungs- und Pilates-Trainer. Durch diese Ausbildung lernte ich, wie man mit seinem eigenen Körpergewicht ohne jegliche Hilfsmittel seinen Rücken stärkt, eine stabile Mitte aufbauen kann und beweglicher wird. Um diese Erfahrung zu vertiefen entschloss ich mich 2011 die Dipl. bodyART Ausbildung zu absolvieren. bodyART als Bewegungsform basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den Fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Seitdem arbeite ich regelmäßig mit Personen in Einzel- und Gruppen Coachings.

Es macht mir besonders viel Spaß, weil man schnell bemerkt, wie sich Bewegung positiv auf jede einzelne Person auswirkt. Schlussendlich begann ich 2016 mit der Shiatsu Ausbildung in der Hara Shiatsu Schule in Wien. Im Zuge dieser umfangreichen Ausbildung wurde mir sehr schnell bewusst, dass Bewegung allein nicht alles ist. Auch die Erholung und Entspannung hat einen wichtigen Stellenwert im Alltag jedes einzelnen Menschen.

Mit der richtige Kombination aus Yin und Yang bleiben Körper, Geist und Seele im Einklang.



*„Where the  
magic happens!“*



Mariahilfer Straße 115  
1060 Wien

☎ +43 1 595 48 48

✉ [office@hara-shiatsu.com](mailto:office@hara-shiatsu.com)

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

[www.hara-shiatsu.com](http://www.hara-shiatsu.com)