

# AKTIV!

## GESUNDHEIT, MEDIZIN, WELLNESS

Blockaden lösen nach japanischem Vorbild – die Behandlungsmethode Shiatsu soll beim Entspannen helfen und gegen Schmerzen in Hüfte, Knie oder Schultern wirken.



## Die Energie im Körper anregen

Beim Shiatsu versuchen die Praktiker mit sanftem Druck Einfluss auf die menschlichen Energieleitbahnen, die sogenannten Meridiane, zu nehmen.

VON ALIKI NASSOUFIS

Viele Menschen fühlen sich gestresst und ausgelaugt. Sie sind auf der Suche nach Entspannungsmöglichkeiten. Eines der Angebote auf diesem Gebiet ist Shiatsu. Die aus Japan stammende Behandlungsmethode mit Hilfe des Fingerdrucks entwickelte sich aus der chinesischen Massage. Sie basiert auf der Idee, dass sich der Mensch nur dann wohlfühlt, wenn die Energie in seinem Körper gut fließt. Kommt dieses System dagegen durcheinander, fühlt sich der Mensch nicht wohl. Shiatsu kann nach Ansicht der Praktiker dabei helfen, den Energiefluss im Körper wieder zu verbessern, auszugleichen und anzuregen.

„Die Shiatsu-Behandlung wird am bekleideten Körper durchgeführt“, erläutert Elvira Klattenberg von der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD) in Hamburg. Viele bringen sich für die Sitzung bequeme, weite Kleidungsstücke mit. „Die Klienten legen sich dann meist auf eine weiche Futonmatte am Boden.“ So wird Shiatsu nach traditioneller Weise angewendet.

Beim Shiatsu spielen vor allem die Energieleitbahnen im Körper, die sogenannten Meridiane, eine wichtige Rolle. „Durch diese Bahnen wird die Energie, auch Qi genannt, transportiert“, erklärt Katrin Schröder, anerkannte Shiatsu-Praktikerin und -Lehrerin aus Berlin. In einem Vorgespräch klärt der Praktiker zunächst, welches Anliegen der Klient hat. Außerdem könne er am Bauch erfühlen, wo der Energiefluss des Klienten

Unterstützung braucht, da hier alle Meridiane zonen zu erspüren sind.

Davon ausgehend versuchen die Shiatsu-Praktiker diese Energieflüsse wieder anzuregen und auszugleichen. „Dafür nutzen wir die Schwerkraft unseres Körpers und lehnen uns mit sanftem Druck in die Meridiane und folgen ihrem Verlauf“, sagt Schröder. Das geschieht meist in unterschiedlichen Positionen: mal liegt der Klient auf dem Rücken oder dem Bauch, mal auf der Seite, mal sitzt er.

Shiatsu ist dabei grundsätzlich für alle Menschen geeignet, wie Klattenberg sagt. Auch Kinder und ältere Menschen können Shiatsu ausprobieren. „Es ist aller-



Shiatsu hilft etwa beim Abschalten vom täglichen Stress. FOTO: TECHNIKER KRANKENKASSE

dings nur für die Menschen geeignet, die Berührung mögen“, betont die Expertin. Auch die Kosten ab 45 Euro pro Anwendung müssen Klienten meist selbst bezahlen.

Shiatsu wird bei den unterschiedlichsten Anliegen eingesetzt: „Einige Klienten wollen einfach zur Ruhe kommen, abschalten und entspannen“, erzählt Klattenberg. „Andere wollen Verspannungen lösen lassen oder präventiv etwas zur Gesundheitsförderung unternehmen.“ Physiotherapeut Michael Preibsch, Leiter des Fachbereichs Behandlung und Beratung beim Deutschen Wellness Verband in Düsseldorf, ergänzt: „Es wird meist bei Beschwerden am Bewegungsapparat angewandt, so zum Beispiel bei Wirbelsäulenverspannungen, Hüft-, Knie- und Schulterschmerzen.“ Dabei sollte man allerdings auch die Grenzen des Shiatsu kennen.

„Shiatsu ist eine Wellnessbehandlung und keine anerkannte Therapieform“, betont Preibsch. Es sei daher nicht geeignet für Patienten, die eine schulmedizinisch nachgewiesene Diagnose hätten wie einen Bandscheibenvorfall, Hüftarthrose oder eine Sehnenentzündung an der Schulter.

Interessenten sollten sich vorab gut über den potenziellen Shiatsu-Praktiker informieren. Physiotherapeut Michael Preibsch rät, sich das entsprechende Shiatsu-Zertifikat zeigen zu lassen. So vergibt beispielsweise die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland ein Siegel für Praktiker, die bestimmte Qualitätskriterien wie eine mehrjährige GSD-Ausbildung und Weiterbildungen nachweisen können.

## Starkes Schwitzen kann man behandeln

Gegen krankhaftes Schwitzen helfen etwa Behandlungen mit Gleichstrom oder Botox.

VON PETER-MICHAEL PETSCH

Es mag ein Merkmal eines schönen warmen Sommers sein, wenn der Schweiß rinnt. Doch was ist, wenn der Schweiß nicht nur bei hohen Temperaturen, körperlicher Betätigung oder in der Sauna in Strömen fließt? Wenn Betroffene nahezu als Normalzustand schweißgebadet sind und ihre Hemden binnen Minuten deutliche Schweißränder zeigen?

„Dann sprechen Mediziner von der sogenannten Hyperhidrose, einer krankhaften übermäßigen Schweißproduktion des Kör-

pers“, sagt Dr. Ralf Merkert, Oberarzt an der Hautklinik Stuttgart-Bad Cannstatt. Verantwortlich dafür ist eine Überfunktion der Schweißdrüsen, rund fünf Prozent der Bevölkerung leiden darunter.

In der Hautklinik Stuttgart-Bad Cannstatt gibt es dafür eine spezielle Schwitzambulanz. „Starkes Schwitzen ist kein Zustand, den Betroffene als gegeben hinnehmen müssen. Wir können meistens helfen“, versichert Merkert. Dazu müssen die Patienten zunächst gründlich befragt und untersucht werden. Ist die Diagnose Hyperhidrose gestellt, gibt es verschiedene Behandlungsansätze. Wer nur stärker unter den Achseln schwitzt, kann sich oft mit speziellen Deos oder Pudern behelfen, die Metallsalze wie Aluminiumchlorid enthalten. Schweißbildung an Händen und Füßen können mit Gleichstrom behandelt werden. Wirkungsvoll ist auch die Therapie mit dem Medikament Botulinumtoxin (Botox). Es wird unter die Haut gespritzt und verhindert verstärkte Schweißbildung für ca. sechs Monate.

„Falls keine dieser Möglichkeiten hilft oder der Patient eine dauerhafte Lösung anstrebt, bieten wir einen ambulanten Eingriff an. Dabei werden die Schweißdrüsen unter den Achseln, ähnlich wie bei einer Fettsaugung, mit einer Kanüle unter örtlicher Betäubung abgesaugt“, erklärt Merkert. Immer mehr Patienten entscheiden sich für diese Lösung“. Mit seinen Kollegen führt Merkert jährlich über 500 solcher Behandlungen durch: „Unsere Ergebnisse sind ausgezeichnet, über 95 Prozent der behandelten Patienten würden es wieder so machen.“



Im Sommer ist Schwitzen normal, doch manche Menschen schwitzen krankhaft. FOTO: AP

## IMPRESSUM

Redaktion: STZW-Sonderthemen  
Anzeigen: Tanja Dehner (verantwort.)  
Tel. 07 11 / 72 05 - 16 01



## Das Stuttgarter Zuckerle: die neue Winzer-Sauna.

Panorama-Sauna mit Blick auf die schönsten Weinberge. Freuen Sie sich auf eine neue, phantasievolle Sauna-Anlage auf 3 Etagen. **Ab Herbst 2010.**



## DAS LEUZE. Mineralbad

Am Leuzebad 2-6 · 70190 Stuttgart  
Telefon (07 11) 2 16-42 10

www.stuttgart.de/baeder

Dr. med. Dr. rer. nat.

## Hans-Michael van de Loo Laborarzt

73510 Schwäbisch Gmünd  
Uferstraße 2, Telefon (07171) 1005-01

### - Beratung, Analytik & ggf. Therapie -

Blutentnahme Mo-Fr 8 bis 10 Uhr  
Für Beratung Terminabsprache erwünscht  
[www.Laborarzt-vdL.de](http://www.Laborarzt-vdL.de)

An unsere Inserenten

Sonderveröffentlichung

## Aktiv! Gesundheit, Medizin und Wellness

Am 3. Oktober 2010 erscheint unsere Sonderveröffentlichung  
„Aktiv! Gesundheit, Medizin und Wellness“.  
Ein Umfeld, in dem Ihre Anzeige bestens platziert ist.

Anzeigenschluss:  
**Mittwoch, 22. September 2010**

Bitte disponieren Sie rechtzeitig:

Fon: 0 18 03 07 07 07 ■ Fax: 0 18 03 08 08 08

Service-Nummer 0 18 03: 0,09 €/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunkhöchstpreis 0,42 €/Min.

Nichts mehr verpassen! **Sonntag Aktuell**

Kostenlose Liegebedarfsanalyse bei Windmüller in Backnang

## Damit gesunder Schlaf kein Wunschtraum bleibt!

Wer besser liegt, lebt besser! Deshalb sollten Sie auf jeden Fall dafür sorgen, dass Sie jederzeit gut schlafen - vor allem, weil es doch so einfach ist. Denn Windmüller, der Backnanger Bettenspezialist, bietet Ihnen kostenlos eine professionelle Liegebedarfsanalyse für Matratze, Rost und Kissen an. Besonders außergewöhnlich daran ist, dass die Ergebnisse der Analyse sofort umgesetzt werden: Direkt nach den Messungen können Sie auf einem individuell auf Sie abgestimmten Bett Probe liegen. Also, kommen Sie einfach vorbei.

Sollten Sie während unserer Öffnungszeiten nicht kommen können, vereinbaren wir gern einen individuellen Termin.

**Windmüller**  
Das Backnanger Betten- und Wäschehaus

Gerberstraße 8-12 · 71522 Backnang · Tel. 07191/3399-0 · [www.derWindmueller.de](http://www.derWindmueller.de)  
Mo.-Fr. 9-19 Uhr, Sa. 9-16 Uhr · 30 kostenfreie Kundenparkplätze · DER Reisebüro im Haus

Mit AMSAT Präventiv-Diagnostik in  
60 Minuten Zustandsanalyse auf einmal  
für alle 49 Organe (inkl. EKG)  
bei AyurvedaPeter1®

Ayurveda hilft bei Blut-  
hochdruck-Herz-Kreislauf-  
Allergien-Asthma-  
Rheuma-Migräne-  
Rückenschmerzen-  
Hautkrankheiten- etc.  
Reha nach einer OP,  
Bestrahlung oder  
Chemotherapie



für Ihren Termin:  
07157 66 91 42  
[www.ayurveda-leben.net](http://www.ayurveda-leben.net)

Naturheilkunde-Center  
WalddorferStr. 14  
71111 Waldenbuch



Munter wie der  
Morgenkaffee!

Nichts mehr verpassen!  
**Sonntag Aktuell**

Im Ärztehaus MarienPark, Eerste 46, Stuttgart

**Brustvergrößerung 3.900,-**

Inkl. Anprobe, 2 Qualitätsimplantaten,  
Arzt, OP, Anästhesie, Übernachtung etc.

**Magenballon 2.700,-**

Inkl. Im- / Explantation, Arzt, Untersuchungen,  
Ernährungskonzept, ambulanter Eingriff etc.

**Fettabsaugung ab 1.000,-**

Liposuktion: Doppelkinn, Bauch, Hüfte, Po etc.  
Kostenl. Sprechst. 0711-74017659, Igl. 7-19 Uhr

[www.OP-Vermittlungen.de](http://www.OP-Vermittlungen.de)

Heilpraktiker (amtsärztl. gepr.):  
EAV-Diagnose nach Dr. Voil, Ursachen-  
suche, Aufbaukuren Tel. (07144) 260150