

## Inanspruchnahme und Wirkungen von Shiatsu als Therapie – Daten und Fakten

Peter Itin, Mai 2009; Barbara Frank, Dezember 2012

### Zusammenfassung

In diesem Beitrag werden die derzeit verfügbaren Daten und Studienergebnisse über die Inanspruchnahme und Wirkungen von Shiatsu zusammengefasst. Sie geben zusammen genommen einen Einblick, wie Shiatsu als Therapie wirkt und die Gesundheits- und Genesungskompetenz verbessert. Sie machen verstehbar, weshalb Shiatsu eine der bekanntesten Methoden der Komplementärmedizin geworden ist und mit Erfolg in Anspruch genommen wird.

Folgende Studien sind analysiert und zusammengefasst worden:

1. Wirkung von Shiatsu aus der Sicht der Klientinnen und Klienten, Schweiz, 2012
2. Gebrauch von Komplementärmedizin in der Schweiz, 2012
3. Shiatsu in der ärztlichen Grundversorgung, ein Beispiel aus Grossbritannien, 2012
4. Klimakterium und Shiatsu, Studie am ESI Heidelberg, 2012
5. Weltweite wissenschaftliche Literaturlauswertung über Shiatsu und Akupressur, durchgeführt in Grossbritannien, 2011 und 2006
6. Shiatsu als Beispiel einer CAM-Methode zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz, 2009
7. Europäische Drei-Länder-Studie über „Effects and Experience of Shiatsu“, 2008
8. Französische Spitalstudie zu den Verringerungen der Nebenwirkungen von Chemotherapie durch Shiatsu, 2008
9. Schweizerische Fallstudien zu Behandlungsgründen und Wirkungen von Shiatsu, 2006
10. Mitgliederumfrage der Shiatsu Gesellschaft Schweiz zu „Shiatsu als Beruf“, 2004
11. Österreichische Daten über Shiatsu als Zusatztherapie in Krankenhäusern und Kliniken, 1999
12. Fallberichte zur Wirkung von Shiatsu aus der Schweiz

### 1. Die Wirksamkeit von Shiatsu aus der Sicht der KlientInnen

Von 2009 bis 2011 hat die Shiatsu Gesellschaft Schweiz 325 Formulare ihres Qualitätsnachweises zur Shiatsu-Therapie von KlientInnen ihrer Aktivmitglieder erhalten und ausgewertet (1).

#### Gründe für die Inanspruchnahme von therapeutischem Shiatsu

Ungefähr die Hälfte der KlientInnen erwähnte hier verschiedene Schmerzen: Rücken-, Schulter-, Nacken- und Beckenschmerzen, allgemeine Schmerzen und Spannungen, sowie Fibromyalgie, Kopfschmerzen und Migräne.

Ungefähr ein Viertel der KlientInnen kam ins Shiatsu zur Behandlung der Folgen von

Stress, um den allgemeinen Stress zu mindern oder einen Ausgleich in einer Lebenskrise zu finden, infolge von Trauma oder Burn-out, sowie wegen Ängsten oder Depressionen.

Ungefähr ein Achtel der Klientinnen kam zur Behandlung von Müdigkeit, Erschöpftheit und/oder innerer Anspannung, aber auch um den Energiefluss und ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Ungefähr ebenso viele KlientInnen kamen ausdrücklich zur Verbesserung ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens, um ihre Krankheit zu verstehen oder ihre körperlichen, seelischen und geistigen Aspekte zu harmonisieren. Seltener wurden erwähnt: Schwangerschaftsbegleitung, Kinderwunsch, Schlaf- und Verdauungsbeschwerden, Bluthochdruck, Tinnitus, Psoriasis.

### **Wirkung von Shiatsu**

Auf das allgemeine und körperliche Wohlbefinden wirkte Shiatsu positiv zu 99% (53% viel besser und 46% besser), auf die Schmerzen zu 98% positiv (61% besser). Die körperliche Wahrnehmung verbesserte sich zu rund 90%. Besonders hervorgehoben wurde der Effekt von Entspannung und Linderung oder Verschwinden der Beschwerden, mehr Ausgeglichenheit, Wachheit, besserer Schlaf, verbesserte Wahrnehmung des Körpers als Einheit, weniger Arztbesuche und Medikamentenkonsum.

Auf der seelischen Ebene wirkte Shiatsu positive (91%) auf das innere Gleichgewicht, auf die Belastung (85%) und die Gefühlswahrnehmung (83%). Allgemein wurde eine grössere Ausgeglichenheit, Belastbarkeit und Gelassenheit festgestellt, ebenso mehr innere Ruhe, Klarheit und Zufriedenheit. Shiatsu hilft loslassen und gibt Raum für Reflektion, Abgrenzung und Veränderung, das Selbstvertrauen und Vertrauen wächst und die Person kann sich mehr entfalten.

Shiatsu hilft auch, besser mit sich und dem Umfeld umzugehen: rund 85% gehen besser mit ihren Ressourcen, mit ihrer Gesundheit und mit ihrem Umfeld um und stellen eine bessere Leistungsfähigkeit fest. Es ist die Verbesserung des Gesundheitszustandes, die positiv auf diese Kompetenzen wirkt. Die KlientInnen sind geerdeter und liebevoller zu sich, das Lebensgefühl ist positiv, freudvoll, offen und entspannt.

Die Beziehung zu den TherapeutInnen wird als qualitativ hochstehend bezeichnet, insbesondere die Empathie, Akzeptanz und das Arbeiten ohne Zeitdruck fördern das Vertrauen der KlientInnen. Diese schätzen ebenfalls die Feedbacks, Impulse und prozesszentrierte Begleitung und sind zu 100% zufrieden mit ihrer Therapie. Shiatsu hat eine hohe Bedeutung in ihrer Gesundheitsvorsorge und wird von 42% der KlientInnen als einzige Methode und von 58% zusätzlich zu anderen medizinischen Massnahmen oder Therapien in Anspruch genommen.

## **2. Inanspruchnahme der Komplementärmedizin in der Schweiz**

Das Institut für Komplementärmedizin der Universität Bern hat eine Umfrage zur Inanspruchnahme der CAM (Methoden: Homöopathie, Osteopathie, Akupunktur, Shiatsu und Reflexologie) ausgewertet. Die Studie basiert auf den Daten der

Schweizerischen Gesundheitsumfrage 2007, d.h. auf 18'760 telefonischen Interviews und 14'432 eingegangenen Fragebögen (2).

Im Schnitt gaben fast 25% der Befragten an, in den letzten 12 Monaten eine CAM-Behandlung in Anspruch genommen zu haben – 5% davon gingen ins Shiatsu oder in die Reflexologie. Davon waren zwei Drittel Frauen und ein Drittel Männer.

Frauen, Personen im Alter zwischen 25 und 64 und mit einem besseren Ausbildungsniveau neigen eher dazu, CAM in Anspruch zu nehmen, ebenso die BewohnerInnen der Region Lac Léman und der Zentralschweiz. 53% der Befragten besaßen eine Zusatzversicherung, 33% davon hatten CAM in den letzten 12 Monaten in Anspruch genommen, aber auch 12% der Personen ohne Zusatzversicherung.

Die CAM-Behandlung wurde sehr oft in Verbindung mit der konventionellen Medizin genommen, nicht aus Enttäuschung über die Schulmedizin, sondern weil die CAM-PraktikerInnen eine ganzheitliche Ausrichtung haben, ihren PatientInnen/KlientInnen mehr Zeit widmen und ihnen eine aktivere Rolle zugestehen, aber auch aus Angst vor den Nebenwirkungen der konventionellen Medikamente.

Die Studie erwähnt ebenfalls Daten zur Inanspruchnahme von CAM in Europa: In Grossbritannien nehmen 14% der Bevölkerung die häufigsten CAM-Methoden in Anspruch, in Israel sind es 13% und in Deutschland hatten 70% der Frauen und 54% der Männer eine CAM-Behandlung in den letzten 12 Monaten.

### **3. Shiatsu in der ärztlichen Grundversorgung, ein Beispiel aus Grossbritannien**

Zoë M. Pirie, Nick J. Fox und Nigel J. Mathers studierten den nicht-klinischen Einfluss von Shiatsu auf PatientInnen von HausärztInnen in Grossbritannien (3). 10 PatientInnen von 4 HausärztInnen erhielten kostenlos 6 Shiatsu-Behandlungen von einer diplomierten Shiatsu-Therapeutin.

Die Ärzte begrüßten es, mit Shiatsu neue Behandlungsmöglichkeiten anbieten zu können, insbesondere für PatientInnen mit komplexen und chronischen Beschwerdebildern. Die PatientInnen schätzten den holistischen und individuellen Behandlungsansatz und die ihnen gewidmete Zeit – sich mitteilen zu können, auch zu psychosozialen Aspekten, was oft bei Arzt aus zeitlichen Gründen nicht möglich ist. Die PatientInnen schätzten ebenfalls sehr, dass ihr Arzt ihnen diesen Zugang zur KomplementärTherapie ermöglichte und forderten gleichwertigen Zugang zur ärztlichen und komplementären Behandlung.

Insgesamt nahmen sie die ärztliche Behandlung besser wahr, und da die Symptome sich verbesserten, reduzierte sich die Frequenz und Dauer der Konsultationen und weniger Medikamente mussten verschrieben werden. Die Verminderung der Konsumation von Medikamenten wurde von den PatientInnen positiv erlebt (z.B. bei klinischer Depression).

Die Beziehung zwischen ÄrztIn und PatientIn verbesserte sich deutlich: sie war infolge der im Shiatsu erhaltenen Aufmerksamkeit und Zuwendung weniger belastet und heiterer, die PatientInnen wurden proaktiver und verbesserten ihre Lebensführung. Die

Kontakte der ÄrztInnen und der mit der Therapeutin waren ebenfalls förderlich für die Wirkung der Betreuung auf die PatientInnen, insbesondere die Unterstützung der ÄrztInnen für die Shiatsu-Behandlung.

Die ÄrztInnen wurden von den AutorInnen als Toröffner für die CAM betrachtet, sie sollten einen egalitären Zugang dazu gewähren und gleichzeitig die ärztlichen Ressourcen schonen. Gerade für die hausärztliche Praxis ist Shiatsu eine gute komplementäre Therapie bei chronischen Beschwerden und Krankheitsbildern.

#### **4. Klimakterium und Shiatsu**

Am Europäischen Shiatsu-Institut (ESI) Heidelberg wurde im 2005 eine Studie zur Wirkung von Shiatsu bei Frauen im Klimakterium lanciert, unter der Leitung von Dr. Cornelia von Hagens, Leiterin der komplementärmedizinischen Abteilung der Universitätsklinik Heidelberg. Die Auswertung der Studie erfolgte durch Melahat Kul im Rahmen ihrer Doktorarbeit über die Behandlungsansätze bei klimakterischen Beschwerden (4). Sie geht davon aus, dass bei Kontraindikationen zur Hormonbehandlung nur alternative Behandlungsansätze in Frage kommen.

8 diplomierte Shiatsu-Praktikerinnen behandelten 2 Gruppen von 10 Frauen 8 mal im Abstand von einer Woche mit individuellen und ganzheitlichen Shiatsu-Behandlungen. Es konnte nachgewiesen werden, dass Shiatsu die klimakterischen soma-vegetativen Symptome, sowie auch Ängstlichkeit und Depression, signifikant und nachhaltig mindert.

#### **5. Weltweite wissenschaftliche Literatursichtung, durchgeführt in Grossbritannien**

Prof. Nicola Robinson, Vorsteherin des Zentrums für komplementäre Gesundheitsvorsorge und integrative Medizin der Thames Valley University London, führte im Auftrag des englischen Shiatsu-Berufsverbands eine Studie zur Sichtung und Auswertung der englischsprachigen Literatur durch. (5)

Im Zeitraum Februar 1990 bis Juni 2006 wurden 10 Datenbanken im Hinblick auf wissenschaftliche Publikationen zu Shiatsu und Akupressur ausgewertet (MEDLINE, Cochrane, EMBASE u.a.). Es fanden sich darin nur gerade 4 Studien zu Shiatsu, drei unkontrollierte und zwei quasi-experimentelle. Die methodologische Qualität wurde wegen zu geringer Fallzahlen und fehlender Kontrollgruppen als gering eingestuft. Die gefundenen Studien zeigten einen Rückgang von Schmerzen und Angstzuständen sowie Verbesserungen bei nachgeburtlichen Beschwerden infolge von Shiatsu-Behandlungen.

Zu Akupressur fanden sich 41 wissenschaftliche Publikationen. Akupressur hat als Methode eine Nähe zu Shiatsu, da ebenfalls das chinesische Gesundheitsverständnis zugrunde liegt. Der Fokus liegt allerdings ausschliesslich auf der Behandlung von Punkten, währenddessen im Shiatsu zusätzlich auch die Behandlung ganzer Meridianverläufe, der Einbezug von Rotationen und Dehntechniken und die ergänzende Prozessbegleitung (Gespräch, Übungsanleitungen) eine besondere Bedeutung haben.

Elf Studien untersuchten die Auswirkungen von Akupressur auf Schmerzzustände. Auch unter Berücksichtigung der methodischen Unterschiede zu Shiatsu ist dennoch bemerkenswert, dass nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien eine „fairly strong evidence“ (ziemlich hohe Evidenz) für die Wirksamkeit der Akupressur gegen Schmerzen attestiert wird, insbesondere gegen Rücken- und Nackenschmerzen (alle 66 untersuchten Personen gaben signifikante Verbesserungen an).

Neun Akupressur-Studien zeigten positive Auswirkungen auf Übelkeit und Erbrechen (postoperativ, Chemotherapie und Schwangerschaft), allerdings bei eingeschränkter wissenschaftlicher Evidenz. In weiteren Studien zeigten sich deutliche Verbesserungen in Bezug auf:

- Angstzustände, Depression und Schlaflosigkeit
- Fibromyalgie
- Diverse Schwangerschaftsbeschwerden
- Asthma und Lungenprobleme.

2011 veröffentlichten Nicola Robinson, Ava Lorenc und Xing Liao im Auftrag der Shiatsu Society UK eine Aktualisierung dieser Review (5). Relevante wissenschaftliche Datenbanken wurden durchsucht, und die seit 1990 in UK und USA erschienenen und ausgelesenen Arbeiten – 9 zu Shiatsu und 71 zu Akupressur - bewertet.

Insgesamt ein Viertel der Arbeiten wurden mit dem höchsten Standard bewertet. Die Studien zu Shiatsu erfolgten zu chronischem Stress, Schizophrenie, Angina pectoris, Lumbal- und Schulterschmerzen, Fibromyalgie, Angstzustände, Nebenwirkungen von Chemotherapie, Auslösen der Geburt, Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheitskompetenz. Shiatsu konnte als deutlich effizient bei folgenden Beschwerden erwiesen werden:

- Spontanes Einsetzen der Wehen bei Übertretung des Geburtstermines
- Preiswirksamkeit und Behandlung von Angina pectoris
- Bedeutende Verbesserung des Zustandes, der Ängste und Depression bei schizophrenen KlientInnen.

Aber die meisten Studien werden als qualitativ und quantitativ ungenügend und daher auch nicht als beweiskräftig eingeschätzt - einzig die Studie von Andrew Long wird als gut betrachtet (siehe Punkt 6).

Die Ergebnisse der Studien zu Akupressur fallen erneut etwas besser aus und es gibt Beweise für ihre Wirksamkeit bei Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Schlafstörungen.

## **6. Shiatsu als Beispiel einer CAM-Methode zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz**

Andrew Long veröffentlichte im 2009 eine Studie zur Wirkung von Shiatsu auf die Gesundheitskompetenz (critical health literacy), welche auf den Daten der drei-Länder-Studie basiert (6). Er bezeichnet die Gesundheitskompetenz als Schlüssel zur Gesundheitsvorsorge, die durch Shiatsu, eine Methode der Complementary and Alternative Medicine (CAM) gefördert wird.

48% aller KlientInnen hatten angegeben, Shiatsu mit dem Ziel der Verbesserung ihrer Gesundheit in Anspruch zu nehmen. 80% der befragten TherapeutInnen geben regelmässig ihren KlientInnen Empfehlungen, wie sie dazu beitragen können, durch Selbstbehandlung, Körperübungen, Verbesserung des Körpereinsatzes, Förderung der Körper- und Gefühlswahrnehmung, Stressmanagement, Ressourcenaufbau usw..

80% der befragten KlientInnen gaben nach 6 Monaten an, dass sie diese Ratschläge befolgten (z.B. mehr Pausen einlegen, Entspannungsübungen machen). Rund zwei Drittel stellten fest, dass sie auch mehr Selbstvertrauen hatten und sich fähiger fühlten, mit ihren Gefühlen und schwierigen Situationen umzugehen. Allgemein verbesserte sich das Gesundheitsverständnis der KlientInnen, aber auch ihre Kompetenz, die nötigen Massnahmen zu treffen, um für ihre Gesundheit zu sorgen und ein gesünderes und ausgeglicheneres Leben zu führen.

Long geht davon aus, dass es der ganzheitliche Ansatz von Shiatsu ist, der salutogenetisch wirkt, aber auch die Motivation der KlientInnen (die in dieser Studie belegt ist, da die meisten KlientInnen Shiatsu schon kannten und dafür bezahlten). Die Wirkung folgender Faktoren wurde als positiv eingeschätzt:

- Die Beziehung zur Therapeutin/zum Therapeuten wurde allgemein positiv gewertet. Rund 70% der KlientInnen gaben an, dass sie gehört und akzeptiert wurden und dass die Therapie in einer kooperativen Weise ausgeübt wurde.
- Die Umgebung der Therapie wurde als angenehmer, ruhiger und sicherer Raum empfunden, die KlientInnen schätzten die Behandlung.
- Die KlientInnen waren bereit, sich zu verändern
- und hatten schon ein Verständnis der Wirkung von Shiatsu.

## **7. Europäische Drei-Länder-Studie über „Effects and Experience of Shiatsu“**

Prof. Andrew Long, Leiter der School of Healthcare der Universitäts Leeds, hat im Auftrag der European Shiatsu Federation, einem Dachverband nationaler Shiatsu Verbände, eine wissenschaftliche Studie über Wirkungen und Erfahrungen mit Shiatsu durchgeführt (7). Die Studie ist ein überwältigender Nachweis für die Wirksamkeit des beruflich ausgeübten Shiatsu.

Insgesamt nahmen 948 Shiatsu-Empfangende teil, darunter 388 aus Grossbritannien, 371 aus Österreich und 189 aus Spanien. Die Klientinnen wurden zu Behandlungsbeginn sowie 6 Tage, drei und 6 Monate nach der ersten Behandlung befragt. 633 Personen bzw. 67 % aller KlientInnen haben alle vier Fragebögen ausgefüllt, sodass in Grossbritannien 279, Österreich 261 und Spanien 93 Fälle ausgewertet werden konnten. Die Befragten wurden von den insgesamt 85 teilnehmenden BehandlerInnen rekrutiert. Es handelte sich bei 80% um Frauen, mit einem Durchschnittsalter von 42 Jahren.

Angesichts der in der Schweiz deutlich unterschiedlichen Berufssituation sind die statistischen Zahlen nicht bedingungslos vergleichbar. In Österreich und Spanien darf Shiatsu nur zur allgemeinen Gesundheitserhaltung erteilt werden, was mit restriktiven rechtlichen Rahmenbedingungen zusammenhängt. Trotz der zur Schweizer Situation eingeschränkten Vergleichbarkeit stützen die mit sehr hohen Fallzahlen gewonnenen Daten viele Befunde der schweizerischen Fallstudien.

## **Ziele**

Shiatsu wurde von den KlientInnen der drei EU-Länder mit folgenden Zielsetzungen bzw. Erwartungen in Verbindung gesetzt:

- Entspannung bzw. Stress-Reduktion
- Freiheit oder Linderung von Symptomen und Beschwerden
- Emotionale Hilfe und Unterstützung
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Stärkung der Selbstwahrnehmung von Körper und Geist.
- Allgemeine Gesundheitserhaltung
- Unterstützung der persönlichen Entwicklung.

Die überwältigende Mehrheit der KlientInnen in den drei Ländern gab an, dass ihre Erwartungen an die Shiatsu-Behandlungen entweder erfüllt oder gar übertroffen wurden (zwischen 88% und 97%).

## **Wirkungen**

Während oder direkt im Anschluss an die Behandlung wurden folgende Wirkungen wahrgenommen:

- Energie, die sich bewegt, Lösung von Blockaden
- Körperliche und emotionale Veränderungen
- Sich ruhiger und entspannter fühlen
- Energievoller zu sein
- Ausgeglicher zu sein
- Mehr in der Lage zu sein, Dinge zu bewältigen.

Bei den längerfristigen Wirkungen konnten statistisch signifikante Rückgänge bei Beschwerden nachgewiesen werden. 87% aller Befragten stimmten der Aussage zu, dass Shiatsu bei der Behandlung ihrer Symptome effektiv war. Die grössten Veränderungen ergaben sich bezüglich der am häufigsten genannten Symptome

- Spannung und Stress
- Probleme mit Muskeln, Gelenken und Körperstruktur (einschliesslich Rückenschmerzen und Haltungsbeschwerden)
- Energielosigkeit, Erschöpfung.

Generell wurden von den Befragten der drei Länder weitere Shiatsu-spezifische Wirkungen bestätigt, insbesondere:

- Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands und Wohlbefindens (93% - 96%)
- Sich mehr in der Lage fühlen, sich selbst zu helfen (69% - 87%)
- Verbesserung von Verständnis und Erfahrung des eigenen Körpers (66% - 82%)
- Persönliche Selbstentwicklung (52% - 67%).

Am Ende der Studie verspürten 95% der Teilnehmenden ein erhöhtes Gefühl von mehr Ruhe und Entspannung. Gegen 60% der regelmässigen Empfänger von Shiatsu schliefen besser.

## **Verbesserte Gesundheitskompetenz**

Die Studie macht deutlich, dass Gespräch und Empfehlungen die Shiatsu-Behandlung ergänzen und einen integralen Teil der Sitzung sind. Ungefähr vier Fünftel der StudienteilnehmerInnen gaben an, dass sie aufgrund von Empfehlungen der Shiatsu-BehandlerInnen Veränderungen in ihrem Alltagsverhalten vorgenommen haben. Diese Veränderungen betreffen insbesondere Lebensstil, Körperübungen, Ernährung, Ruhe und Entspannung.

In allen drei Ländern war als Folge der Shiatsu-Behandlungen ein evidenter Rückgang bei der Inanspruchnahme von schulmedizinischen Leistungen (Konsultationen, Medikamenteneinnahme) zu verzeichnen (15% - 34%). Zusammen mit den zu erwartenden Folgen der Lebensstil-Veränderungen trägt Shiatsu somit zur Dämpfung der Kosten des Gesundheitswesens bei.

### 8. Französische Spitalstudie zu den Verringerungen der Nebenwirkungen von Chemotherapie

Von September 2004 bis Mai 2005 wurde von Dominique Chevalier im Krankenhaus von Saintes (F) eine Studie über die Wirksamkeit von Shiatsu zur Verringerung der Nebenwirkungen der Chemotherapie durchgeführt. Die rechtliche Situation für die Ausübung von Shiatsu ist in Frankreich sehr restriktiv. Die Durchführung der Studie wurde möglich, da D. Chevalier am Spital als Physiotherapeut angestellt war und die Ärzte sich für Shiatsu offen zeigten (8).

Es wurden 16 PatientInnen zur Intensität der Nebenwirkungen und zu den Verbesserungen durch Shiatsu befragt. Die Intensität des Unwohlseins wurde direkt nach der Chemotherapie auf einer Skala von 0 – 10 (10 = starkes Unwohlsein) notiert. Die Shiatsu-Sitzungen wurden anschliessend sobald als möglich gegeben. Sämtliche Nebenwirkungen verringerten sich. Im Durchschnitt reduzierte sich die Intensität der Belastung auf ein Drittel bzw. von durchschnittlich 6,5 auf 2,3 Punkte. Die verschiedenen Arten von Nebenwirkungen reduzierten sich unterschiedlich stark. Die folgende Tabelle zeigt die als am schlimmsten beurteilten Nebenwirkungen, sowie die Auswirkungen von Shiatsu.

*Tabelle: Besserung der verschiedenen Nebenwirkungen der Chemotherapie durch Shiatsu*

Nebenwirkung	Durchschnittliche Intensität ohne Shiatsu	Durchschnittliche Intensität mit Shiatsu	Gewinn in %
Geruch nach Chemikalien	10,0	3,3	67%
Gefühl von Trunkenheit	9,0	1,8	80%
Fieber	8,5	2,7	69%
Physische Müdigkeit	8,4	2,8	67%
Psychische Müdigkeit	8,2	4,7	43%
Gesamt (19 Nebenwirkungen)	6,5	2,3	64%



Wichtige Verbesserungen konnte man auch bei den Symptomen Erbrechen, Übelkeit und Probleme im Mund feststellen. Hierdurch waren die PatientInnen schneller in der Lage, wieder normal zu essen und sich schneller von ihrer physischen Müdigkeit zu erholen. In einem Fall betrug die durchschnittliche Dauer der körperlichen Müdigkeit nach Chemotherapie ohne Shiatsu 8 Tage, mit Shiatsu 0,5 Tage (Frau, 46 Jahr alt, Brustkrebs).

### **9. Schweizerische Fallstudien zu Behandlungsgründen und Wirkungen von Shiatsu**

Die Shiatsu Gesellschaft Schweiz liess in den Jahren 2003-2005 26 Fallstudien durchführen, um tiefere Einblicke in die therapeutische Arbeit mit Shiatsu geben zu gewinnen (9). 22 der 26 KlientInnen waren weiblich. Mehr als die Hälfte war 30 – 50 Jahre alt und voll berufstätig.

Als typische Beispiele für die Kombination von körperlichen und seelischen Problemen zeigten sich in diesen Fallstudien:

- Rückenschmerzen verbunden mit Stress oder beruflichen und persönlichen Problemen
- Nacken- und Schulterschmerzen verbunden mit Erschöpfung und Depressivität
- Nervosität und Schlafstörungen verbunden mit Eheproblemen
- Bauchschmerzen und Kopfweg verbunden mit Angstzuständen.

Bei rein körperlichen Problemen lagen einzelne Beschwerden oder eine Kombination verschiedener Symptome vor, zum Beispiel:

- Kreuzschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Schmerzhafte Regelblutung
- Schwindel, rasche Ermüdung, Konzentrationsschwäche, Niedergeschlagenheit
- Magenkrämpfe, Kopfweg und Nackenschmerzen.

#### **Ursachen**

Stress (7x), Lebenskrisen (6x) und Traumafolgen (10x) wurden von den Fallstudien-KlientInnen als wichtigste Ursache oder Mit-Ursache für ihre körperlichen Beschwerden und ihre seelischen Leiden genannt. Als besondere Stressfaktoren wurden beispielsweise zu hoher Zeitdruck, generelle Überlastung, emotionale Belastungen, Prüfungsängste und Arbeitslosigkeit genannt. Als Lebenskrisen bzw. schwierige Lebensumstände wurden genannt: Sinnkrise an der Arbeit/Burnout, Partnerschaftskrise, generelle Zukunftsangst und Orientierungslosigkeit, Selbstzweifel und Überängstlichkeit, negative, selbstzerstörerische Lebenseinstellung. Die genannten Traumata waren teilweise aktuell, teilweise lange zurückliegend. Sie betrafen Unfälle, Operationen, sexuelle und körperliche Gewalt, Tod von Angehörigen, Kindheitstraumata.

#### **Ziele**

Die KlientInnen der Fallstudien hatten klare Vorstellungen, was sie sich vom Shiatsu wünschen. Die genannten Ziele sind vielfältig. Sie beziehen sich auf körperliche und seelische Aspekte:

- Schmerzfreiheit
- Leben ohne bzw. mit weniger Medikamenten

- Behebung der Verdauungsstörungen
- Verbesserung der Lebensqualität
- Stabilisierung der Gesundheit
- Körperliche und seelische Entspannung und Verbesserung der allgemeinen Situation
- den Körper bewusster wahrnehmen und sich psychisch zu stabilisieren
- Körperlich/energetischer Zugang zu den Problemen
- mehr innere Freiheit, Gelassenheit, Klarheit und Lebensfreude erleben
- aus der Depression herauskommen, sich besser fühlen, weniger leiden
- Angst abbauen, ruhiger werden.

### **Wirkungen**

Aussagen der Fallstudien-KlientInnen zu den gespürten Wirkungen direkt nach den Einzel-Sitzungen betreffen körperliche wie auch seelische Effekte. Sie zeigen, dass die Ziele erreicht wurden. Wir finden Aussagen wie folgende: sie/er

- fühle sich entspannt und finde zur Ruhe
- habe jeweils für ein paar Tage keine Schmerzen mehr
- gab an, der Arzt hätte ein besseres Blutbild nach den Shiatsu-Behandlungen festgestellt
- spüre Stress schneller und könne schneller etwas dagegen tun
- spüre, dass die Energie im Körper wieder fliesse und der Magen besser durchblutet sei
- fühle sich ausgeglichener und könne das Leben gelassener nehmen
- fühle sich kraftvoll und aktiv
- spüre sich leichter, freier und weiter im Körper, „richtig gut“
- habe weniger Hemmungen und mehr Mut
- fühle sich als Ganzes
- könne besser loslassen
- habe das Gefühl von Frieden und Vertrauen
- könne ihren Körper besser wahrnehmen

### **Verbesserte Gesundheits- und Genesungskompetenz**

Nach Abschluss der ganzen Shiatsu-Therapie (d.h. nach mehreren Behandlungen) konnte anhand der folgende Aussagen der KlientInnen auch eine verbesserte Gesundheitskompetenz festgestellt werden: sie/er

- nehme Medikamente nur noch selten, bei Bedarf
- habe keine Zyklus-Schmerzen mehr
- hätte nur noch vereinzelt Rückenschmerzen, die nicht mehr störend seien
- habe generell ein viel besseres Wohlbefinden
- habe gelernt, mehr auf sich selber zu hören (Körpersignale, Inneres)
- könne sich selber besser akzeptieren und hätte innerlich zur Ruhe gefunden
- spüre, dass Gesundheit vom psychischen Wohlbefinden abhängt, und dass der Rückfall in alte Muster schmerzhaft Symptome verursacht
- merke, dass sie mehr Zeit und Ruhe für sich brauche
- empfinde den Körper wieder als Ganzes, alle Körperteile als integriert
- mache erfolgreich Körperübungen gegen Schlafstörungen
- fühle sich in der eigenen Haut zuhause

- habe begonnen, sich mit persönlichen Problemen zu beschäftigen
- habe mehr Selbstvertrauen, das Leben sei wieder lebenswert geworden
- habe abgenommen und brauche den Bauch nicht mehr als Schutzpanzer
- habe alte Ängste lösen und Beziehungsbasis zu Männern wiederherstellen können.

Ergänzend zur Shiatsu-Behandlung wurden den KlientInnen Körperübungen unterrichtet und mit ihnen Veränderungen der Lebensführung entwickelt.

### **10. Mitgliederumfrage der Shiatsu Gesellschaft Schweiz zu „Shiatsu als Beruf“**

Eine Mitgliederumfrage des schweizerischen Berufsverbands der Shiatsu-TherapeutInnen aus dem Jahre 2003 zeigt, dass Shiatsu in der Schweiz überwiegend therapeutisch genutzt wird (10). Es haben 403 von damals 820 Mitgliedern einen Fragebogen beantwortet, was einem Rücklauf von beinahe 50% entspricht. Die Ergebnisse gelten damit als repräsentativ. Im vorliegenden Zusammenhang werden nur jene Daten aufgeführt, welche die Nutzung und Wirkung von Shiatsu betreffen.

75% der von Verbandsmitgliedern durchgeführten Behandlungen werden infolge von Beschwerden in Anspruch genommen, 25% dienen der allgemeinen Gesundheitsvorsorge.

Körperliche Beschwerden in Verbindung mit seelischen Problemen (36%) sind in der Schweiz die hauptsächlichsten Beweggründe für die Inanspruchnahme von Shiatsu, gefolgt von ausschliesslich körperlichen Beschwerden (34%). Rein seelische Beschwerden (6%) sind demgegenüber von geringer Bedeutung.

Shiatsu wird mehrheitlich zur Behandlung von chronischen, langfristigen Beschwerden (43%) genutzt, häufig aber auch von wiederholt und zyklisch auftretenden Beschwerdemustern (30%). Nur in 19% der Behandlungen liegen einmalige Beschwerden vor.

### **11. Österreichische Daten über Shiatsu als Zusatztherapie in Krankenhäusern und Kliniken**

Christine Rackeseder und Robert Drabek werteten die Statistiken von 165 SpitalpatientInnen aus, die 1999 im Zeitraum von 6 Monaten 10 Shiatsu-Behandlungen als Zusatztherapie erhielten (11).

Es handelte sich um PatientInnen verschiedener Institutionen:

- Eine psychosomatische Station mit Kindern und Jugendlichen
- Ein Institut der Psychiatrie (PatientInnen mit Angststörungen, somatoformen Störungen, Depressionen und Suchtproblematiken)
- Ein Rehabilitationszentrum für Unfall-Schwerverletzte
- Ein geriatrisches Heim
- Das Hara-Shiatsu Zentrum.

Die PatientInnen litten dementsprechend unter sehr verschiedenen Problemen. Von den insgesamt 502 genannten Symptomen fielen 182 in die Kategorie Bewegungs-

einschränkungen. 62 dieser PatientInnen schätzten die eigene Beweglichkeit als schlecht oder sehr schlecht ein. Bei 71 % der PatientInnen hatte sich die Beweglichkeit nach Shiatsu gebessert, in der Altersgruppe der 40 – 49 Jährigen sogar bei 85 %. Der Erfolg war unabhängig davon, ob zusätzliche, klassische Behandlungsmethoden (Physiotherapie) angewandt wurden oder nicht. Die AutorInnen ziehen deshalb den Schluss, dass Shiatsu eine unterstützende Methode ist, also auch die Wirksamkeit anderer Therapien erhöht.

32 % der PatientInnen (N = 52) litten unter Schlafstörungen. 36 (69 %) gaben an, dass sich infolge von Shiatsu der Schlaf verbessert hat.

30 % der PatientInnen litten unter „Gemütsstörungen“ wie innere Unruhe, Depression, Panikattacken, Suchtverhalten, Energielosigkeit, Schwindelgefühle, Stress. Bei 85 % der Behandelten hat sich der Gemütszustand nach den Shiatsu Behandlungen verbessert. Weitere, jedoch etwas weniger starke Verbesserungen wurden bei den Symptomen Stuhl, Appetit und Regelbeschwerden festgestellt.

## **12. Fallberichte zur Wirkung von Shiatsu aus der Schweiz**

Die Shiatsu Gesellschaft Schweiz publiziert Thementexte mit Beispielen aus der Praxis sowie Fallberichte zu verschiedenen Anwendungsgebieten von Shiatsu auf ihrer Website (12).

Fallberichte verdeutlichen, welches typische Anwendungsgebiete von Shiatsu sind, wie und mit welchen Wirkungen im Shiatsu gearbeitet wird. Die gesammelten Fallberichte erheben jedoch weder den Anspruch auf eine umfassende Aufzählung der sinnvollen Anwendungen von Shiatsu, noch auf einen wissenschaftlichen Wirkungsnachweis. Sie zeigen, dass über die energetische und körperbezogene Arbeit eine Rückgewinnung von körperlicher Mobilität und Entspannung und eine tiefe seelische Entspannung erfolgt, welche die Homöostasefähigkeit des Organismus wieder herstellt und Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität zurückbringt. Sie verdeutlichen ebenfalls, wie sich Behandlung und Prozessarbeit ergänzen und wie sich die Gesundheits- und Genesungskompetenz allgemein verbessert.

### **Lehre**

Shizuto Masunaga begründete das heute in der Schweiz und Europa verbreitete Shiatsu. In seinem Standardlehrbuch widmete er ein Kapitel folgenden „speziellen Krankheiten“, bei denen Shiatsu wirksam eingesetzt werden kann (13):

- Bewegungsapparat (Verstauchungen, Schleudertrauma, Nackenverrenkungen, Probleme mit dem Knochenbau, Hexenschuss, Kreuzschmerzen, steife Schultern, Verkrümmungen im Rücken, Arthritis, Rehabilitation)
- Verdauungssystem (Magen-/Darmprobleme, Bruchleiden, Hämorrhoiden, Leberprobleme, Gallensteine)
- Kreislauf und Atmungsorgane (Verspannungen im Herzbereich, Angina pectoris, hoher oder niedriger Blutdruck, Anämie, Husten)
- Nervensystem (Lähmungen, Neurose)
- Stoffwechsel und endokrines System (Diabetes, Gicht, Basedowsche Krankheit, Menopause)

- Urogenitalsystem (Nervenkrankheiten, Blasenentzündungen, Prostata-Probleme, Impotenz, Frigidität)
- Haut (Ausschläge, Pilzkrankheiten)
- Augen- und Ohren (Schmerzen)
- Gynäkologische Probleme (Menstruations-Beschwerden, Schwangerschaftsprobleme, Stillprobleme).

### **Zusammenfassung, Schlussfolgerungen**

Es gibt viele Daten und Studien zur Nutzung und zu den Wirkungen von Shiatsu, insbesondere Befragungen und Fallstudien. Die in der Schulmedizin als wissenschaftlicher „Goldstandard“ bezeichneten Doppelblindstudien sind jedoch im Shiatsu aus methodischen Gründen nicht durchführbar.

Im Gegensatz zum Beispiel zur Medikamentenabgabe basiert Shiatsu auf einer individuellen, interaktiven und sich situativ-prozesshaft entwickelnden Arbeitsweise. Konsequenterweise können keine standardisierten, jederzeit reproduzierbaren Verfahren und Ergebnisse geliefert werden. Auch ist es faktisch nicht möglich, einer Kontrollgruppe „Als ob-Shiatsu“ zu geben. Zudem sind bei den für Shiatsu typischen Beschwerden häufig psychische Ursachen involviert (Lebensstil, Stress, Krisen, Trauma).

Studien aus Psychotherapie und Psychiatrie zeigen, dass bei gewissen psychischen Erkrankungen „die Qualität der therapeutischen Beziehung die Varianz der Therapieerfolge besser erklärte als die Wahl der Therapiemethode“ (14). Gemäss dem schweizerischen Bundesgerichtsentscheid vom 20.2.1997 darf sich die Beurteilung von komplementärmedizinischen und –therapeutischen Methoden somit nicht auf eine rein schulmedizinische Optik beschränken.

Die bestehenden Studien und Daten zu Shiatsu zeigen die Wirkungen auf vielfältige und unterschiedliche Weise eindrücklich auf. Sie bestätigen die Erfahrungen vieler KlientInnen, dass sich Shiatsu positiv auf körperliche Beschwerden und seelische Probleme auswirkt und allgemein die Gesundheits- und Genesungskompetenz stärkt:

- Shiatsu bringt Beschwerden zum Verschwinden, die ihre Ursache darin haben, dass die natürliche Selbstregulierung des Organismus gestört ist, z.B. Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Störungen des Menstruations-Zyklus, Klimakterium, Asthma, Herzkreislauf-Beschwerden, Schleudertrauma und Immunschwäche – Symptome, die oftmals im weitesten Sinne auf Störungen des Energie-, Nerven- und Hormonsystems zurückzuführen sind.
- Bei vielen Formen von Schmerzen (Rücken, Schulter, Kopf, Nacken, Gelenke, Menstruation) ist das Erreichen einer nachhaltigen Schmerzfreiheit oder einer erheblichen Schmerzlinderung ein realistisches Ziel.
- Die Mobilität und Flexibilität von Gelenken, Sehnen und Muskeln wird erhöht und die Leistungsfähigkeit verbessert.
- Shiatsu wirkt sich positiv auf die Immunabwehr aus.
- Shiatsu wirkt gegen Erschöpfung und Energielosigkeit.
- Shiatsu bewirkt eine deutliche Zunahme von Wohlbefinden, Vitalität, tief empfundener Ruhe, Gelassenheit und Verbindung mit dem innersten Selbst.

- Shiatsu ermöglicht eine erhebliche Verbesserung der körperlichen und seelischen Lebensqualität bei psychischen Leiden, Schwangerschaftsproblemen, Lebenskrisen, Angstzuständen, Gefühlen von Niedergeschlagenheit und Depression.
- Shiatsu verstärkt die Heilungserfolge klassisch-medizinischer Therapien und beschleunigt Regenerations- und Genesungsprozesse.
- Shiatsu kann Nebenwirkungen reduzieren (z.B. bei Chemotherapie) und die Lebensqualität im Krankheitsfalle verbessern, selbst wenn wenig Aussicht auf Heilung besteht (z.B. bei Aids).
- Shiatsu fördert die eine bewusste Selbstwahrnehmung auf körperlicher und emotionaler Ebene. Diese ist Voraussetzung für Veränderungsprozesse (Einsicht, Motivation) und ein verantwortliches Gesundheitsverhalten.
- Shiatsu fördert die Resilienz, die Erhöhung der Fähigkeit, mit Belastungen und Problemen umzugehen, welche bei körperlichen und seelischen Beschwerden mitverursachend sind.
- Die therapeutische Gesprächsführung und das Unterrichten von Übungen sind integraler Bestandteil des Shiatsu zur Veränderung von gesundheitsschädigenden Lebensweisen. Sie unterstützen eine Beschleunigung und Stabilisierung des Genesungsprozesses, die Nachhaltigkeit der Gesundheitswirkung und fördern allgemein die Gesundheitskompetenz.
- Shiatsu als Komplementärtherapie vermindert die Arztbesuche und den Medikamentenkonsum dank der ganzheitlichen Arbeitsweise und der Qualität der therapeutischen Beziehung.

Die verbreitete Inanspruchnahme von Shiatsu-Behandlungen ist wohl der beste Indikator dafür, dass Shiatsu von den KlientInnen als wirksam erlebt wird, und dass sich ihr Aufwand an Zeit und Finanzen lohnt.

## Quellenverzeichnis

- (1) Barbara Frank: Die Wirksamkeit von Shiatsu aus der Sicht unserer Klientinnen und Klienten, *Shiatsu* 7/2012 (im Auftrag der Shiatsu Gesellschaft Schweiz)
- (2) Sabine D. Klein, Martin Frei-Erb, Ursula Wolf: Usage of complementary medicine across Switzerland, results of the Swiss health survey 2007, *Swiss Medical Weekly* 2012;142:w13666
- (3) Pirie ZM, Fox NJ, Mathers NJ. Delivering shiatsu in a primary care setting: benefits and challenges. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 2012;18(1):37-42.
- (4) [http://www.shiatsu-gsd.de/sites/default/files/kurzbericht\\_zur\\_klimakteriumsstudie\\_esi\\_1.pdf](http://www.shiatsu-gsd.de/sites/default/files/kurzbericht_zur_klimakteriumsstudie_esi_1.pdf)
- (5) Nicola Robinson, Ava Lorenc, Xing Liao: The evidence for shiatsu – a systematic review of Shiatsu and acupressure, *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2011, 11 :88 und Nicola Robinson, Julie Donaldson, Ava Lorenc: Shiatsu – A review of the evidence. London 2006 (Commissioned by the Shiatsu Society UK)
- (6) Andrew F. Long: The potential of complementary and alternative medicine in promoting well-being and critical health literacy : a prospective, observational study of shiatsu, *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2009, 9:19
- (7) Andrew F. Long: The Effects and Experience of Shiatsu: A Cross-European Study, Leeds December 2008 (deutschsprachige Übersetzung der Zusammenfassung: Eduard Tripp: Abschlussbericht der ESF-Studie; *Shiatsu Journal* Nr. 52/2008
- (8) Dominique Chevalier: Nebenwirkungen nach der Chemotherapie – kann Shiatsu helfen? *Shiatsu Journal* Nr. 52/2008 (Mitgliederzeitschrift der Gesellschaft für Shiatsu Deutschland und des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu)
- (9) Peter Itin: Kurzauswertung der Shiatsu Fallstudien; *Shiatsu* 2/2006
- (10) Polyquest: Shiatsu Gesellschaft Schweiz Mitgliederbefragung 2003, unveröffentlicht. Eine Zusammenfassung findet sich bei Peter Itin, Barbara Frank: Shiatsu als Beruf; in *Shiatsu* 1/2004 (Mitgliederzeitschrift der Shiatsu Gesellschaft Schweiz)
- (11) Christina Rackeseder, Robert Drabek: Shiatsu- Herausforderung und Möglichkeiten – Kann Shiatsu als unterstützende Zusatztherapie Heilungsprozesse positiv beeinflussen?, unveröffentlichte Studie, Wien 1999
- (12) <http://www.shiatsuverband.ch/index.php/Anwendungsgebiete.html>
- (13) S. Masunaga/W. Ohashi: Das grosse Buch der Heilung durch Shiatsu, O.W. Barth, Erstausgabe 1977
- (14) Konrad Michel, UPD Bern: Psychiatrie und Psychotherapie sind (endlich) auf das Gehirn gekommen; Schweiz Med Forum 2006.6; Artikel abrufbar unter [www.smf-cme.ch](http://www.smf-cme.ch)