

## *Shiatsu bei Multipler Sklerose*

*Die folgenden Beiträge zu diesem Thema sind bisher  
im Schweizer Shiatsu Journal erschienen.*





*Shiatsu als Methode der  
KomplementärTherapie in der  
Behandlung und Begleitung von  
Multiple Sklerose PatientInnen*

*Multiple Sklerose (MS) ist eine neurologische Erkrankung ohne vorhersagbaren Verlauf und eine bis heute unheilbare Krankheit. Die Symptome sind vielfältig und treten individuell in den unterschiedlichsten Kombinationen auf. Im Umgang mit dieser schweren und auch emotional äusserst belastenden Diagnose hilft Shiatsu den Betroffenen, wieder vermehrt mit sich selbst und dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen, trotz Ängsten geerdet zu bleiben und ihren Gefühlen in Bezug auf die Krankheit klaren Ausdruck zu verleihen.*

#### **MICHELINE PFISTER**

#### **WAS IST MS UND WIE DRÜCKT SICH DIESE ERKRANKUNG AUS?**

MS ist eine chronisch fortschreitende, neurologische Erkrankung und betrifft das zentrale Nervensystem (ZNS) bestehend aus Gehirn und Rückenmark. Nervenzellen des Gehirns senden und empfangen Signale an die Körperteile und Organe. Die Nervenimpulse wandern entlang der Nervenfasern die durch Myelin isoliert sind. Bei der MS-Erkrankung wird die eigene Nervenisolierschicht irrtümlicherweise vom Immunsystem angegriffen und abgebaut – es findet also ein sogenannter Autoimmunvorgang statt. Lokale Entzündungsherde werden im ZNS verursacht und die Myelin-Schicht wird zerstört, in der Fachsprache als Demyelinisierung bezeichnet. Auch abbauende Vorgänge, bei denen die Nervenfasern und -zellen beschädigt werden, spielen eine Rolle. Dadurch treten Störungen in der Signalweiterleitung auf. Entsprechend der Schädigung treten unterschiedliche körperliche und/oder kognitive Störungen und Behinderungen auf und betreffen die Wahrnehmung, das Denken und Erkennen.

Mögliche Symptome können sein:

- Sehstörungen, beispielsweise Sehschwäche oder Doppelbilder
- Sprech- und Schluckstörungen
- Schwindel
- Empfindungsstörungen wie Kribbeln oder Temperaturempfindlichkeit

- Fatigue (Müdigkeit)
- Muskelschwäche
- Spastik (Muskelsteife)
- Kognitive Störungen wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Depressionen und Stimmungsänderungen
- Schmerzen
- Blasen- und Mastdarmstörungen
- Sexuelle Funktionsstörungen

#### **MS TRITT MEIST IM FRÜHEN ERWACHSENENALTER AUF**

Bei 80 Prozent der Betroffenen zeigen sich die ersten Symptome im Alter von 20 bis 40 Jahren. MS ist somit die häufigste neurologische Krankheit in diesem Lebensabschnitt. Bei 3 bis 10 Prozent kann sich MS bereits im Kindesalter entwickeln, seltener auch erst im höheren Erwachsenenalter. Insbesondere bei der nicht schubförmigen MS, der primär progredienten Form mit einem von Beginn an schleichend-zunehmenden Verlauf beginnt die Erkrankung meist erst nach dem 40. Lebensjahr. Frauen sind doppelt so häufig von MS betroffen wie Männer. Vermutet werden hormonelle Einflüsse.

#### **KEINE MS GLEICHT DER ANDEREN**

Die heute existierenden Therapieangebote können den Verlauf der Krankheit nur mildern, bei einigen MS-Betroffenen wirken sie gar nicht. Die «typische MS» gibt es nicht. Die meisten MS-Betroffenen erleben mehr als ein Symptom im Verlauf der Erkrankung, jedoch in individueller Kombination. Manche Symptome treten bei vielen

Betroffenen auf, aber kaum eine erkrankte Person erfährt alle möglichen Symptome. MS ist keine psychische Erkrankung. MS ist bis heute nicht heilbar und gehört zu den chronischen Erkrankungen.

### **SCHULMEDIZINISCHE BEHANDLUNGSFORMEN GEMÄSS AKTUELLEN ANGABEN DER SCHWEIZERISCHEN MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT**

**Schubbehandlung:** Für den akuten MS-Schub ist die Behandlung mit Kortison Therapiestandard. Mit einer hochdosierten Kortison-Behandlung bilden sich die Entzündungsherde und Symptome in der Regel schneller zurück.

**Symptombehandlung:** Die Symptombehandlung richtet sich individuell nach den aktuell vorliegenden Symptomen.

**Verlaufstherapie:** Die Verlaufs- oder Langzeittherapie erfolgt mit Medikamenten, welche das Immunsystem beeinflussen und darauf abzielen, Schübe zu reduzieren sowie den Krankheitsverlauf und die damit einhergehenden Beeinträchtigungen zu mildern.

Neu wird die sogenannte autologe Stammzelltransplantation auch für MS Patienten eingesetzt. Diese Therapie ist dem Verfahren ähnlich, welches bei Leukämie angewendet wird und verläuft wie folgt: Bei der autologen Transplantation entnimmt man den PatientInnen Blut-Stammzellen aus dem eigenen Knochenmark. Danach erhalten sie eine aggressive Chemotherapie, die das Immunsystem zerstört. Denn es ist das Immunsystem, welches MS auslöst. Anschliessend an die Chemotherapie werden die Stammzellen implantiert, das Immunsystem baut sich neu auf. Hat die Therapie Erfolg, und das hat sie bis jetzt bei der Mehrzahl der PatientInnen, funktioniert sie wie ein «Reset». Das Immunsystem vergisst seine Fehlfunktion.

Diese neue Therapie zur Behandlung von MS ist zurzeit in der Schweiz noch nicht zugelassen, wird aber bereits an PatientInnen getestet. Die PatientInnen, die es sich leisten können, reisen darum in der Hoffnung auf Heilung ins benachbarte Ausland.

Die verschiedenen Stadien der Erkrankung zeigen sich bei jeder Person unterschiedlich. Es gibt alle oben aufgeführten Symptome, sowie darüber hinaus weitere individuelle

Symptome. Das heisst, die Betroffenen leiden sowohl an den der Krankheit zugeordneten körperlichen wie auch psychischen Symptomen. Zusätzlich löst die Diagnose «unheilbar» und der unberechenbare Krankheitsverlauf lebenslange Ängste aus. Nichts ist mehr wie es vorher war, das Leben hat sich schlagartig verändert. Die Krankheit lässt sich nicht steuern, was Gefühle von Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein und Einsamkeit auslöst. Da ist es nicht erstaunlich, wenn Betroffene sich nicht mehr geborgen fühlen.

### **SHIATSU BEGLEITET RESSOURCENORIENTIERT**

In Bezug auf diese Themen kann die Shiatsu-Therapie und ihre Wirkungsweise für MS-PatientInnen eine unterstützende und ergänzende Begleitung zu ihren notwendigen schulmedizinischen Therapien sein. Das therapeutische Gespräch sowie die energetische Befundaufnahme und die daraus resultierende Behandlung der Meridiane, der ausserordentlichen Gefässe, Tsubos, Punkte, Vibrationsebenen, kombiniert mit Dehnungen und Rotationen bilden den Kern einer Behandlung. Somit kann, je nach Befundaufnahme, die Shiatsu-Behandlung aus ganz verschiedenen Aspekten bestehen.

Viele Betroffene fixieren sich verständlicherweise sehr auf den Körper und die sich zeigenden Symptome und versuchen zu analysieren und zu begreifen. Schwieriger ist es jedoch Gefühle zuzulassen, ihnen Raum zu geben, sie auch zu zeigen, um nicht in eine Isolation zu verfallen. Solche Prozesse können wir mit Shiatsu unterstützen und die Betroffenen in ihrer Resilienz ressourcenorientiert begleiten.

Ein wichtiger Bestandteil dafür bildet die Stille, in der wir behandeln. Sicher fragen wir nach, fragen unterstützend. Im Wesentlichen aber befinden wir uns während der Behandlung in einer Kommunikation in der Stille. Nur so kann Raum für Heilung, auf welcher Ebene auch immer, geschehen. In dieser Atmosphäre können sich PatientInnen wieder begegnen, mit sich selbst wieder in Kontakt kommen, ihren Körper spüren, ihre Gefühle zulassen, sich auf eine Reise mit und zu ihrem Körper begeben und der Seele Freiraum geben. Weiter wichtig für die Betroffenen ist es, in einer klaren Ausrichtung von Kopf bis Fuss physisch berührt zu werden. Das ermöglicht den PatientInnen sich auf konkret physischer Ebene zu spüren.

Jede Behandlung bewirkt immer eine Stimulierung des Systems. Festgefahrene und eingefrorene Muster in Körper und Seele kommen in Bewegung. Wir machen Angebote, können aber vorher nicht festlegen, wie das System der Empfangenden mit diesen Informationen umgehen wird. Das heisst, in diesen Verarbeitungsprozessen sind unter anderem Krisen, Ängste, eventuell sehr schmerzhafte Phasen möglich, die unter Umständen eine momentane Erstverschlimmerung erzeugen können. Dies sollten wir als TherapeutInnen auf jeden Fall kommunizieren. Trotz den vorübergehend negativen Symptomen ist dies immer ein Ausdruck von Bewegung – Körper und Seele kommen in Bewegung, die Person ist im Prozess und erfährt mehr über sich auf ihrer Reise zu sich selbst.

### UNTERSTÜTZUNG AUCH IN STARK FORTGESCHRITTENEN STADIEN

Bei gewissen körperlichen Symptomen, die sich bei MS zeigen, können wir spezifische Shiatsu-Techniken anwenden, die unterstützende Erleichterung bringen. Ist die Krankheit stark fortgeschritten, sind die PatientInnen meist sehr geschwächt. Doch selbst dann gibt es immer die Möglichkeit der Unterstützung durch sanfte Shiatsu-Berührung, Faszienarbeit wie auch das Behandeln im

Feld mit sogenannten Off-Body-Techniken.

Aus meinen bisherigen Erfahrungen gibt es keine Kontraindikationen für Shiatsu bei MS. Für alle PatientInnen, die ich bis jetzt begleiten durfte, bekam die Shiatsu-Therapie zunehmend Gewicht und wurde zu einem nicht mehr wegzudenkenden, wichtigen und unterstützenden Bestandteil.

Folgende Veränderungen konnte ich bei meinen PatientInnen nach Shiatsu-Behandlungen feststellen:

- Minderung der Muskelschmerzen und der Spastik
- Minderung des Taubheitsgefühls
- Minderung von Kopfschmerzen und Augenflimmern
- besserer Schlaf
- vermehrte Fähigkeit, Gefühle zuzulassen
- Minderung der Depressionen und weniger Gefühlsschwankungen
- wieder mehr Bezug zu sich und zum eigenen Körper
- weniger Angst und Widerstand
- mehr Energie

### EMPFEHLUNGEN:

Häufigkeit und Dauer:

- wenn möglich alle 7 bis 10 Tage behandeln
  - je nach Krankheitsstadium nicht länger als 30 Minuten behandeln
- Unterstützung bei körperlichen Symptomen wie einseitige Muskelschmerzen, Krämpfe oder Taubheit:

- achtsame, ausgiebige Dehnungen und Rotationen in Bezug auf die betroffenen Körperstellen
- spezifische, ausgiebige Behandlung der betroffenen Bereiche mit Faszien-Shiatsu und Kyo-Jitsu-Technik mit flacher Hand und Daumen und Einbinden spezifischer Tsubos/Punkte

Zusätzlich immer:

- Behandeln des Lenkergefässes und des Yang-Ausgleichsgefässes, um den Fluss der Yang-Energie zu stärken (das Yang-Ausgleichsgefäss ist mit den Augen verbunden) oder beidseitiges Halten der Regulationspunkte DÜ 3 und BL 62 übers Kreuz oder einzeln, bis sich die Bewegung ausgeglichen hat (Yuichi Kawada: Essential Shiatsu)

Möglichst immer beidseitig halten, eventuell den Atem mit einbinden:

- LU 1 – beim Ausatmen tief einsinken, öffnet den Atem, hilft loszulassen und beruhigt

- KG 17 – (See, Meer der Ruhe) beim Ein- und Ausatmen, aktiviert die Thymusdrüse, mildert Angst und Panik, wirkt gegen emotionale Imbalance und Depression
- HK 6 – mildert Angst und Herzrasen, gleicht das innere Sein aus
- NI 1 – wirkungsvoller Punkt für tiefe Entspannung, bringt das Ki vom Kopf in die Beine, wärmt die Füsse und stellt den Kontakt mit dem Boden und mit dem Körper her
- MA 36 – wichtiger Energiepunkt, stärkt, erdet, bringt die Energie nach unten, fördert die Verbindung mit der Erde

Weitere Empfehlungen:

- gezielte Körperübungen, wie Meridian-Dehnübungen und/oder Atem-Übungen mitgeben
- Empfehlen von Muskelaufbau, sprich regelmässiges Training an Geräten oder andere Sportarten, soweit möglich
- psychotherapeutische Begleitung
- Ernährung: Vermeiden von Zucker und anderen Süssigkeiten, Vermeiden von Saurem, Vermeiden von starkem Alkohol, Entgiften, eventuell Begleitung durch einen kompetenten Naturheilpraktiker oder -arzt