



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

Shiatsu für Menschen mit ME/CFS

Arno Siegl

Shiatsu für Menschen mit ME/CFS

Beweggründe & Hypothesen



- **Äußerst komplexes** und auf allen Ebenen **extrem beeinträchtigendes** Krankheitsbild = Großes Leid der Betroffenen
- **Vernachlässigung, Ignoranz, Herabspielen** der Krankheit durch Gesellschaft, westliche Medizin und Forschung = Macht es noch schwieriger für die betroffenen Menschen auf der psychisch-emotionalen, sozialen und finanziellen Ebene.
- **Starke Zunahme** der Betroffenzahlen seit der Corona Pandemie

Die wichtigsten Hypothesen:

- Das **Nervensystem** und seine engen Verbindungen zu Immunsystem, Stoffwechselsystem, Hormonsystem etc. sind ein Kern des Themas.
- Shiatsu ist mit seinem **Meridianansatz**, seiner besonderen Berührungsqualität und seiner positiven Wirkung auf das **Nervensystem** und auf innere Verbindung und ist wohltuend für Menschen mit ME/CFS.
- Im Gegensatz zu anderen Körper-Arbeits-Methoden, **minimiert** eine langsame und besonders achtsame und auf Yin-Aspekte fokussierte Arbeitsweise in Shiatsu die **Gefahr von „Crashes“** (zeitverzögerte Zustandsverschlechterung)

ME/CFS

Krankheit und Symptomatik aus westlicher Sicht



- **ME/CFS = Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue Syndrom = neuroimmunologische Multisystem-Erkrankung.**
- mit Fehlregulation des **Nervensystems**, Immunsystems und Stoffwechselsystems,
- und **schwerer Fatigue** (Erschöpfung) - auch nach Erholung!
- **Haupt-Merkmal ist PEM** (Post-Exertional Malaise) - eine **zeitverzögerte Zustands-verschlechterung** nach Aktivität, was ME/CFS von anderen Fatigue-Krankheiten abgrenzt. Diese Zeitverzögerung (meist ca. 2-3 Tage) macht es schwierig.
- **+ viele andere Symptome** und Symptombündel wie kognitive Störungen (z.B. Brain Fog, Konzentration) , Kreislauf-Regulations-Probleme (POTS), Nerven- und Muskelschmerzen (z.B. Small Fiber Neuropathie), Kopf und Knochen-Schmerzen, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Mastzellenaktivierung, Autoimmun- & Stoffwechselerkrankungen.
- ME/CFS, im schweren Verlauf, zählt zu den **am stärksten einschränkenden** und belastenden chronischen Erkrankungen weltweit, ist jedoch immer noch wenig bekannt und bekommt nicht den entsprechenden Stellenwert in Forschung und Gesellschaft!
- Auslöser ist oft eine virale Erkrankung, ein traumatisches Erlebnis, Burnout oder Ähnliches.

3

ME/CFS

Die Krankheit und ihre Geschichte



Florence Nightingale (1820-1910) – Pionierin der Krankenpflege war nach einer Fieberinfektion jahrelang bettlägerig und ist die erste, die ME/CFS Symptome beschrieben hat.

Klassifiziert wurde ME/CFS von der WHO im Jahre 1969. ME/CFS wird hier als neurologische Erkrankung folgendermaßen definiert:

ICD-10. G93.3: Chronisches Fatigue-Syndrom

Myalgische Enzephalomyelitis: Entzündung des Gehirns (Enzephalitis) und des Rückenmarks (Myelitis). Der Begriff Myalgie ist ein medizinischer Überbegriff für Muskelschmerzen.

Postvirales Fatigue Syndrom

4

ME/CFS

Verbreitung



- Seit jeher **ca. 0,3% bis 0,9% der Gesamtbevölkerung** von ME/CFS betroffen. In Österreich waren das somit ca. 26.000 bis 80.000 Menschen.
- Ein Großteil der ME/CFS-Betroffenen lebt **ohne (korrekte) Diagnose**, da es immer noch keinen labordiagnostischen Test für ME/CFS gibt und wenige Ärzte ausreichend Erfahrung haben, um eine korrekte Diagnose zu erstellen.
- 2/3 der Erkrankten sind **weiblich**. Es kann in allen Altersgruppen auftreten, trifft aber **vor allem junge Menschen** mit zwei Altersgipfel für den Krankheitsbeginn: Zwischen 10 und 19 Jahren und zwischen 30 und 39 Jahren.
- Trotzdem ist ME/CFS in Österreich bisher **nicht Teil der Ausbildung im Medizin- oder Pflegebereich** und folglich auch nicht ausreichend bekannt und anerkannt. In den **Medien** gibt es in den letzten Jahren glücklicherweise immer mehr Aufmerksamkeit, aber die Realität hinkt dem noch hinterher.
- **Covid-19 Pandemie** = Anstieg der Betroffenenzahlen um das ca. 2-3-Fache.

5

ME/CFS

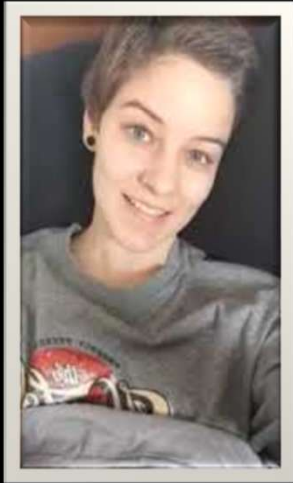
Therapien, Behandlung & Krankheitsmanagement



- **Es gibt noch keine spezifische Therapie**, die die Ursachen von ME/CFS direkt bekämpfen kann. Betroffene müssen daher meist individuell angepasste Therapien zur Linderung der Symptome suchen.
- **Achtung!** Anders als bei anderen Erschöpfungskrankheiten kann **Aktivität** in körperlicher oder mentaler Form über die sehr niedrigen Belastungsgrenzen von ME/CFS-Betroffenen hinaus zur Verschlechterung des Gesundheitszustandes führen! „Crashes“ + ZEITVERZÖGERUNG. Dies macht auch Pacing besonders herausfordernd.
- Belastungsgrenzen kennenlernen und einhalten = **“Pacing”**. Es geht um die Verhinderung von Crashes und darum, Aktivitäten an die jeweilige individuelle und sich immer wieder verändernde Situation anzupassen.
- Ein **frühes Erkennen** der Erkrankung, eine entsprechend symptomorientierte Behandlung sowie ein strenges Einhalten der eigenen Belastungsgrenzen in Form von “Pacing” führen zu einer besseren Prognose für die Betroffenen – vor allem für Jüngere.
- Eine **Heilung** bzw. komplette Remission ist bei Erwachsenen sehr selten. Nur ca. 5% der Betroffenen genesen vollständig.

Weitere Informationen: www.meduniwien.ac.at, www.mecfs.at, www.weandmecfs.org/de/disease

6



Jana, 21, seit 11 J. - schwer

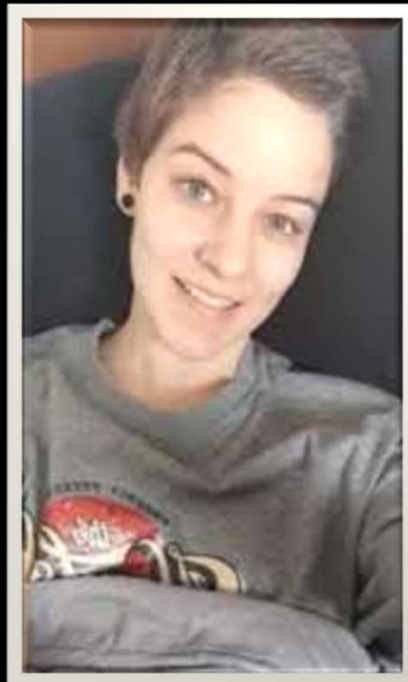


Manuel, 28, seit 5 J., schwer-mittel



Jule, 30 - seit 6 J., schwer-mittel

Quelle: Das ME-CFS Portal: www.me-cfs.net/blog/itemlist/category/3-videotheken



Shiatsu für Menschen mit ME/CFS

Das Projekt & die Zielsetzungen



- **Gratis Shiatsu für 18 Menschen mit ME/CFS in leichter und moderater Ausprägung (4 Stufen Skala)**
- 5 Student:innen + 1 Supervisor = über **130 Shiatsu-Behandlungen** in ca. 4 Monaten
- Arbeit in **3-Phasen**, überwiegend mit einem bewussten **Yin- & Qi-Fokus**
- Erstellung einer **schriftlichen Arbeit** inklusive Entwicklung eines Leitfadens und Empfehlungen für Shiatsu

Die schriftliche Arbeit mit allen Details findet ihr auf: www.hara-shiatsu.com/mediathek

Ziele:

- **Gesehen**, berührt, verstanden, ernstgenommen und unterstützt fühlen! = Wirkung!
- **Unterstützung der inneren Systeme** über das Meridiansystem, für Selbstregulation, natürlichen Fluss, Verbindung & Kommunikation, Energiebereitstellung, Regeneration, Spannungsabbau und Stärkung = Mehr **Lebensqualität & Lebensfreude**.
- **Keine Crashes** verursachen!

9

Shiatsu für Menschen mit ME/CFS

Warum der Yin- & Qi-Fokus?



- **Adressiert die Kernthemen von ME/CFS:** Nervensystem, Immunsystem, Hormonsystem, Stoffwechselsystem, Energiebereitstellungssystem
- **Unterstützt die wichtigen Qualitäten**
 - Körpergefühl – Verbindung von Körper & Geist – „Sich wieder spüren!“
 - Atmung, Entspannung, Regeneration, Ruhe, Schlaf
 - Verbindung von Nervensystem mit den anderen Systemen + Stärkung der natürlichen Funktionen
 - Qi-Fluss, Qi-Bereitstellung, Qi-Transformation
- **Minimiert die Gefahr von „Crashes“**

10

Shiatsu für Menschen mit ME/CFS

Yin- und Qi-Fokus auf Meridianebene



- **Lungen-Meridian:** Immunsystem, Verbindung (Körperseele Po). Qi. Atmung, Natur, Körperkontakt.
- **Nieren-Meridian:** Nervensystem, Ruhe, Vertrauen, Sicherheit.
- **Lungen-Milz- und Leber-Meridian** zusammen: Qi Zufuhr und Qi Fluss + Stagnationen lösen.
- **Nieren- und Herz-Meridian:** Tiefe Yin-Schicht langsam wieder aufbauen und Verbindung stärken.

11

ME/CFS

Mehr Details aus Sicht von Shiatsu & TCM



- **Eindringen pathogener Faktoren** (allen voran Viren, Bakterien, Stress) über die Yang-Schichten in die tieferen Yin-Schichten von Leber & Herzkonstriktor (Blut & Qi) und Niere & Herz (Nervensystem, Gehirn, Rückenmark)
- Voraussetzung für dieses Eindringen in tiefere Schichten sind meist **Qi-Schwächen / Schwächen im Immunsystem** (vor allem Lunge, Milz), oft verursacht durch eine Überlastung des Nervensystems durch langfristigen Stress oder intensive Ereignisse.
- Bleibt das Bild länger bestehen, sind **alle drei Ebenen betroffen:** Shen, Qi, Jing (Geist, Energie, Körper) Die Qi-Ebene ist die Verbindungsebene und wenn diese gestört ist, hat dies langfristig Auswirkungen auf alle Ebenen.
- Es ist alles **verwirrt, verklebt, stagniert**, die Systeme und Teile **kommunizieren nicht** mehr miteinander.
- Verklebung, Verschleimung und zu wenig **Qi-Fluss** im System und krankheitsbedingter Bewegungsmangel verursachen Stagnation - vor allem im Holz-Element und im Leber-Meridian (**Leber-Qi**-Stagnation). Diese ist oft durch das Zusammenspiel von mehreren Faktoren so intensiv ausgeprägt, dass sie sich durch Bewegung/Aktivität verschlechtern kann, die ja sonst eher stagnationslösend wirkt.

12

Die praktische Arbeit

Empfehlungen vor Beginn



Für den Anfang der Shiatsu-Arbeit mit Menschen mit ME/CFS (leicht und mittlerer Ausprägung) möchte ich euch aus meinen Recherchen und meiner Erfahrung sowohl ein paar grundsätzliche Empfehlungen als auch einen möglichen kurzen Ablauf für eine erste Sitzung zur Verfügung stellen:

- **Nicht zu viel reden, nicht zu viel Information, nicht zu viele Fragen, nicht zu viele Aufgaben am Anfang!**
- **Sanft, langsam und besonders achtsam berühren – vor allem zu Beginn! Weniger ist mehr!**
- **Anfangs nur ca. 20-30 Min. am Körper arbeiten** und dann mindestens 2-3 Tage abwarten, wie das System reagiert – nachfragen und in der Folge langsam die Zeit steigern und die Behandlungen ausweiten.
- **Acht geben auf Gerüche und Geräusche!** Möglichst neutral.
- **RUHIGES ARBEITEN am Körper!** ALLE Bewegungen und vor allem alle Hand- oder Positionswechsel langsam und ruhig durchführen! Bewusst langsam aus Punkten und aus dem tiefen Druck herausgehen. Kontakt halten.
- **PUFFERZEITEN vor und nach der Behandlung einplanen!**
- **Bei Bedarf FFP2-Masken tragen.**
- **Die Klient:innen bitten, sofort etwas zu sagen,** sollten sie bekannte Vorzeichen von Überlastung bzw. einem aufgeregten Nervensystem wahrnehmen!

13

Die praktische Arbeit

Behandlungsstart



Angenehme Rückenlage – keine Lagenwechsel. So wenig Gespräch wie möglich, so viel wie nötig!

1. Hand auf den unteren Bauch – Ruhigen Atem in den Unterbauch anleiten – Geist in den Körper!
2. Lungen-Meridian sanft bearbeiten + Lu5 & Lu9 (Lu-Qi nährend, Qi senkend zu den Nieren, Blockaden lösend, Wege frei machend)
3. Hände sanft öffnen, bei Aufregung im Yang/Feuer-Bereich Hz7 & Pe7 aber allgemein eher Fokus auf Lungen-Punkte (Lu10 bei Spannung und Hitze. Lu7 + Lu8 zur Stärkung des Po und als Luo-Punkt. Lu9 Quellpunkt)
4. Nacken sanft öffnen und Ohren sehr sanft und langsam bearbeiten (Parasympathisches Nervensystem, Wasserzone, Vagusnerv). In der Ohrmuschel und auch hinter dem Ohr. **BITTE** Klient:innen fragen, ob sie diese Berührung am Ohr angenehm finden.
5. Ni27 bis Lu1 sanft ausarbeiten. Verbindung von Nieren- und Lungen-Energie.
6. Füße lange, sanft und langsam bearbeiten mit Fokus auf Nieren-Punkte (Ni3, Ni6, Ni7, Ni1)

14

Shiatsu für Menschen mit ME/CFS

Ergebnisse & Wirkungen



- **Emotionale Stärkung** durch Wertschätzung, Zuhören, Zuwendung und der besonderen Art der Berührung = insgesamt mehr Lebensfreude!
- **Schlaf- und Entspannungsqualität** gesteigert – Stress & nerven-bedingte Schmerzen vermindert
- **Körpergefühl gestärkt** – wieder den eigenen Körper fühlen, hören, wahrnehmen, sich ein Stück weit versöhnen – Verbindung spüren!
- **Teilweise mehr Energie** – aber schwankend und je nach Nutzung mehr oder weniger nachhaltig
- Auch viele Symptome nahmen über die gesamte Beobachtungsgruppe hinweg als Nebeneffekt ein **wenig ab** wie z.B. Brain Fog, Fatigue, POTS, Durchblutungsstörungen und Schmerzen aller Art. Diese sind jedoch nicht unser Fokus in Shiatsu!

15

Shiatsu für Menschen mit ME/CFS

Feedback aus dem Projekt



„Druck raus im ganzen Kopf und in der Stirn und mein typischer Fatigue-Druck hinter den Augen ist weg.“

„Ich spüre mich wieder!“

„Wahnsinn, meine tiefe Traurigkeit war wie weggewischt, und es geht mir jetzt nach drei Wochen immer noch so!“

„Gute Nachrichten!!! Ich konnte heute endlich wieder schlafen!!“

„Nach der Behandlung habe ich mich so richtig wohl gefühlt. Ich war so ausgeglichen und zufrieden...“

16



Fazit & Weiterentwicklung

17

Fazit

Qi & ME/CFS



Oft ist sehr wohl Qi im Sinne von Energie vorhanden, sowohl im Geist als auch im Körper, auch Yin im Sinne von Substanz ist oft vorhanden und auch Wille ist vorhanden. Aber beim Versuch der Ausführung spielen die Einzelteile plötzlich nicht mehr zusammen.

- Es geht um die **Qi-Ebene, im Sinne von innerer Verbindung**. Um Verbindung von Geist & Körper und die Verbindung und die Kommunikation zwischen allen inneren Systemen.
- Es geht um Qi im Sinne von Energie, jedoch nicht primär um mehr Energiezufuhr, sondern eher um **die Organisation** und den Fluss.

18

Fazit

Stress & ME/CFS



- **Hoher Stress** über lange Zeit ist bei fast allen Klient:innen in den Jahren vor der Krankheit spürbar gewesen. D.h. es geht präventiv um das Thema Stress und Stressmanagement, denn Stress ist untrennbar mit dem **Nerven- und Hormon-System verbunden**.
- Stress und das Nervensystem stehen in Verbindung mit über **160 Symptomen**, mit ME/CFS und auch vielen sogenannten Zivilisations-Krankheiten.
- **Hoher, langfristiger, negativer Stress trennt**. Er trennt Körper & Geist, Yin & Yang, Feuer von Wasser und er verhindert die innere Kommunikation zwischen unseren Systemen und den Qi-Fluss.
- Die größten heutigen Stressoren sind innere, **psychisch-mentale Stressoren** – vor allem unsere Gedanken und Identifikationen.
- Die Arbeit mit diesen komplexen Themen ist ein **langfristiger Prozess**, mit Höhen und Tiefen. Neben Shiatsu braucht es hierfür unbedingt auch Veränderungen unseres Denkens, Entscheidens und Handelns im täglichen Leben!

19

Fazit

Prävention



1. Gehe regelmäßig zu **Shiatsu** ;-). Hole dir **Berührung!**
2. **Stelle Verbindung in den Vordergrund** – in dir, zwischen Körper und Geist, in deinem Leben, mit anderen und in deiner Arbeit mit Klient:innen!
3. **Erkenne** was dich stresst und was dahinter steckt und **nimm bewusst wahr** was Stress mit deinen Gedanken, deinen Emotionen und deinem Körper macht!
4. Definiere konkrete **Maßnahmen** um Stress in deinem täglichen Leben zu reduzieren!
5. **Stoppe den Energieverlust** durch negative Gedanken über Vergangenheit, Zukunft und deine Identifikationen! Stoppe die Gedanken! Lass sie los, lass sie durch, lass dein Herz offen!
6. Arbeite auf allen **3 Ebenen** – Shen, Qi, Jing!

20

Weiterentwicklung

Persönliche Beobachtungen & Ideen



- **Behandlungsstart** oder Phase 1 wie beschrieben ist weiterhin eine gute Sache.
- Bewegter, intensiver, länger arbeiten mit viel Reden kann auch nach längerer Bekanntschaft und gefühlter Sicherheit **zu einem Crash führen**, je nach aktuellem Zustand und Gesamtbelastung.
- Aus **Verschlechterungen** oder Unangenehmen können wir immer auch für unsere gemeinsame Arbeit lernen, und wir können Crashes nicht immer auf einen Faktor zurückführen – somit auch nicht rein auf eine Shaitsu-Einheit.
- Genauso müssen wir jedoch auch bei **Zustandsverbesserungen**, mehr Energie, weniger Symptomen etc. die Gesamtsituation auf allen drei Ebenen und das tägliche Leben miteinbeziehen. Veränderungen (wie z.B. eine neue Beziehung, eine neue Nahrungsergänzung, ein Wegfall einer Belastung) können auch über mehrere Wochen zu Verbesserungen auf allen Ebenen führen, dann aber wieder zu Nichte gemacht werden.
- Die **psychisch-emotionale Ebene** hat einen Einfluss auf die körperlich wahrgenommenen Symptome, und umgekehrt. Aber alles, in einem stark eingeschränkten Rahmen.

21

Zusatzernährung & was noch helfen kann

Erfahrungs-Sammlung von Betroffenen und Expert:innen



- **B-Vitamine** Niacin, Vitamin B1 und Vitamin B6
- **Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E, Selen, Zink und Omega-3** haben entzündungshemmende Eigenschaften und können helfen, oxidativen Stress zu verringern und die Zellgesundheit zu unterstützen.
- **Vitamin D, Zink und Selen** spielen eine zentrale Rolle bei der Immunabwehr. Eine Supplementierung kann dazu beitragen, dass das Immunsystem gestärkt und die Immunantwort besser reguliert wird.
- **Isostar** und ähnliche Getränke
- **Omnibiotik10**
- **Sanopal Forte:** Unterstützt die Energieproduktion in den Zellen, stärkt das Immunsystem, verbessert die Sauerstoffbindung an Hämoglobin und erhöht die Sauerstoffsättigung im Blut.
- **Magnesium:** Verschiedenste Rollen beim Energiestoffwechsel und in der Funktion des Nervensystems eine wichtige Komponente. Auch für den Schlaf und als Entzündungshemmer kann Magnesium wertvolle Beiträge leisten
- **Coenzym Q10** ist ein wichtiger Bestandteil der ATP-Produktion und wird aufgrund Funktion in der Energieproduktion in den Mitochondrien untersucht.
- **Psychotherapie**
- **Spezifische Ergotherapie** mit angepassten Übungen
- **TCM, Akupunktur & individuelle Kräuter**
- **Meditation & Atemübungen**
- **Positive Gedanken** und Emotionen
- **Cranio-Sakral-Therapien**

22



Herzlichen DANK!

Arno Siegl