GSD
Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland

Informationen an die Krankenkassen

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Wahl einer Krankenkasse richtet sich für Viele zunehmend nach dem Leistungsangebot. Hat die Krankenkasse einen ganzheitlichen, nachhaltigen Blick auf Gesundheit? Unterstützt sie ihre Mitglieder bestmöglich in ihren individuellen Gesundheitszielen? Insbesondere Methoden, die der Prävention und Gesunderhaltung dienen, sind dabei von besonderem Interesse, wie zum Beispiel Shiatsu.

Shiatsu – was ist das und was kann es?

Shiatsu bedeutet auf Japanisch „Fingerdruck“. Es ist eine 100 Jahre alte Behandlungsmethode, die am bekleideten Körper stattfindet. Tiefe und achtsame Berührungen helfen den Klient*innen, ihren Körper wieder wahrzunehmen, zu entspannen und bei sich selbst anzukommen.

Wie mittlerweile erkannt und in vielen Methoden genutzt, fördert Shiatsu eine verbesserte Wahrnehmung, einen gesundheitsbewussten Lebensstil und kann bei einer Vielzahl von Beschwerden und Symptomen unterstützend wirken.

Qualität der Behandlung

In Deutschland steht die Gesellschaft für Shiatsu Deutschland e. V. (GSD) mit ihren anerkannten Shiatsu-Schulen und Praktiker*innen für einen sehr hohen Qualitätsanspruch. Die GSD-Anerkennung setzt eine mehrjährige, umfangreiche Ausbildung voraus und verpflichtet die Praktiker*innen sich kontinuierlich fachspezifisch weiterzubilden. Somit hat sich das GSD-Siegel zu einem echten Qualitätsgaranten entwickelt.

In der Schweiz hat Shiatsu bereits einen festen Platz im Gesundheitssystem und auch in Österreich hat es einen Platz in der Gesellschaft gefunden. Wir sind der Meinung, dass auch in Deutschland allen, die sich bewusst für einen gesunderhaltenden Lebensstil entscheiden, diese Leistung zugänglich sein sollte.

Unterstützen auch Sie die Gesundheitsziele Ihrer Mitglieder und bereichern Sie ihr Leistungsspektrum um eine vielschichtig wirkende Behandlungsmethode!

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Tatjana Wörner
Shiatsu-Praktikerin und Lehrerin (GSD)

Vorstand GSD

Auszüge von Stellungnahmen, was Shiatsu zu bewirken vermag & in welchen Bereichen es sich bereits bewährt hat.

Europäische Shiatsu Föderation in Österreich, Großbritannien und der Schweiz: „Wir wissen heute, dass Shiatsu unterstützend wirkt, z. B. bei chronischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Burn-out, Chronische Erschöpfung."

Professor Emil Kammerer, Kinder- und Jugendpsychosomatik an der Uniklinik Münster: „Mich überzeugt die Qualität der Berührung. So werden unter anderem Jugendliche, die unter Magersucht oder Angststörungen leiden, von inzwischen zwei Shiatsu-Praktikerinnen behandelt."

Dr. Cornelia Appel-Ramb, Diplompsychologin am Uniklinikum Münster: „Die Menschen werden berührt … sie spüren, dass sie gemeint sind". Dies sei ein sehr heilsames Erlebnis. Das Wiederherstellen eines Kontaktes zu ihrem Körper und seinen Bedürfnissen findet sie wichtig.

Prof. Dr. Philipp Lenz, Ärztlicher Leiter des Palliativmedizinischen Dienstes der Uniklinik Münster, schätzt Shiatsu, „wenn andere unterstützenden Therapieformen nicht die gewünschte Qualitätsverbesserung gebracht haben … um einen Weg zu den Patienten zu bahnen."

Er schätzt das „ganzheitliche Gutes-Tun" auf körperlicher und psycho-emotionaler Ebene und für die soziale Situation seiner Patienten. Seiner Erfahrung nach kann unter der Shiatsu-Behandlung die Schmerzmittelgabe verringert werden. Die Patienten fühlen sich „gelöster", sie können „leichter schwierige Themen mit Angehörigen besprechen".

Elke Werner, Physiotherapeutin und Shiatsu Praktikerin an der Uniklinik Münster, sieht bei Patienten verschiedenster Fachbereiche, wie zum Beispiel in der Psychosomatik, Chirurgie und Palliativmedizin, wie Shiatsu die Selbstwirksamkeit und die Selbstregulation fördert.

Auch beobachtet sie, dass Shiatsu Schmerzen lindert und die Lebensqualität steigert. Bei Patienten mit funktionell-orthopädischen Problemen konnte sie eine Verbesserung der Symptomatiken feststellen, z. B. Rückenschmerzen.

2005 wurde in einem **Krankenhaus in Cent** erkannt, dass Chemotherapien besser vertragen wurden, wenn der Patient Shiatsu bekam.

Doch woher kommt das?

Wir wissen, dass der Oxytocin Spiegel steigt, ein Neurotransmitter, der Cortisol entgegenwirkt. Damit wird Stress signifikant reduziert. *(Claudia Leyh-Dexheimer, „Hat Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung?", Bachelorarbeit Steinbeiß-Hochschule, Deutsche Nationalbibliothek).*

Auch konnte bei einer Pilotstudie nachgewiesen werden, dass Shiatsu in Kombination mit einfachen Achtsamkeitsübungen hocheffizient ist: die Burn-out-Gefährdung und das persönliche Stressempfinden sank signifikant, das allgemeine Wohlbefinden war gesteigert. Diese Pilotstudie soll nun in Zusammenarbeit mit der Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg und der Unterstützung der Uniklinik Münster länderübergreifend und wissenschaftlich belastbar überprüft werden. *(Joachim Schrievers et al.)*

Auf der Website des Shiatsu Research Network gibt es überdies eine umfassende Sammlung nationaler und internationaler Studien zu der Wirksamkeit von Shiatsu. www.shiatsu-research-network.org