

Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (1999)

Heft: 55

Rubrik: Ratgeber

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Shiatsu – für eine bessere Lebensqualität

Wie in anderen Fällen von progressiven und degenerativen Krankheiten hat die Shiatsu-Massage nicht das Ziel, die Schulmedizin und die Verabreichung von Medikamenten zu ersetzen. Die Resultate von Untersuchungen wie auch die tägliche Praxis bestätigen jedoch eine bessere Lebensqualität bei jenen Personen, die sich der Verbindung zweier offenbar gegensätzlicher Welten öffnen wollen.

• Von Alfonso Lepori *

Was ist Shiatsu?

Will man dieser Therapie – meist in Form von Massage eingesetzt – eine Definition geben, so kann man sagen, dass die vom Therapeuten ausgeübten Fingerdruck-Massagen (vom Japanischen «atsu», mit Einwirkung der Finger «shi») die natürliche Wiederherstellungsenergie des Körpers des Patienten beeinflussen («Ki» auf Japanisch; «Qi» oder «Ch'i» vom Chinesischen übertragen). Sie wirken auf den Fluss und die Intensität der Energie ein. Man versucht damit ein Gleichgewicht wiederherzustellen, das zu besserem Wohlbefinden führt.

Schon in der Antike importierten die Japaner Waren, aber übernahmen auch Philosophien und Tätigkeiten vom nahen Kontinent, von den Chinesen eben, und entwickelten oft deren Eigenschaften weiter. So kam es, dass grosse Meister wie Masunaga, Namikoshi, Seizawa und viele andere, die Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin interpretierend, die Basis jener Praktik entwickelten, die heute unter dem Namen Shiatsu bekannt ist.

Ergänzung zur Medikation

Aus einer 1998 in England durchgeführten Umfrage geht hervor, dass 35 Prozent der Parkinsonpatienten ihre medikamentöse Therapie mit Komplementärtherapien wie Yoga und Shiatsu ergänzen, um

nur einige der Anerkanntesten zu nennen. Entspannung und die Verringerung von Stress, Steifheit und Schmerzen sind die Ergebnisse, die dem Patienten helfen, mit ihrer Krankheit besser zu leben.

Hin zur Individualität

Viele kennen – mindestens vom Sehen her – das traditionelle taoistische Symbol, das die Beziehung zwischen Yin und Yang darstellt. Ich ziehe es vor, hier nicht zu sehr auf diese Philosophie einzugehen, da dies zu ausführlich wäre. Ich will es jedoch nicht unterlassen, das Wichtigste aus der Beziehung zwischen diesen beiden Kategorien darzulegen, sei es zueinander wie auch zum Universum. Der Shiatsu-Therapeut, wie auch der chinesische Arzt, sind sich bewusst, dass die sogenannten Yin-Qualitäten in einer Per-

son (zum Beispiel Schwächezustände) in einer anderen Person zu Yang gehören (anhaltende Aktivität) und umgekehrt. Innerhalb dieses faszinierenden Paradigmas ist die Individualität äusserst wichtig, dies bedeutet folglich, dass jeder Eingriff in den Patienten ad personam formuliert werden muss, damit er wirksam wird.

Nicht nur Diagnose

Die orientalische Diagnostikmethode unterscheidet sich von der Methode der westlichen Schulmedizin, indem sie nicht versucht die Krankheit, die den offensichtlichen Symptomen zu Grunde liegt, zu identifizieren. Aus Sicht der orientalischen Methode sind Symptome, Diagnose und Therapie in der Regel ein untrennbares Ganzes.

Die Beobachtung des Körpers des Patienten, dessen Geruchs- und Gehörwahrnehmung, die Anamnese und das Abtasten (Handgelenke, Temperatur, Organe usw.) liefern eine wichtige Basis für die nachfolgende Aussage (technisch «akashi» genannt). Ich spreche von Aussage gerade deshalb, weil der Therapeut, die dem Patienten nötige Zeit respektierend, so behandeln wird, dass er das nötige Sich-Hineinsetzen in den Rückfluss der Lebensenergie sucht.

Serie: Alternative Therapieformen – Teil 2

Viele Patienten wenden sich auch alternativen Therapieformen zu, um Linderung ihrer Beschwerden zu finden. Deshalb bringt PARKINSON eine lose Serie mit Beiträgen zu den wichtigsten Komplementärtherapien.

Den Anfang machen die Beiträge Aromatherapie und Traditionelle Chinesische Medizin (Magazin 54).

Parkinson aus klinisch-orientalischer Sicht

In der Besonderheit dieser Krankheit erkennt man eine Hemmung des richtigen Funktionierens von drei hauptverantwortlichen und systematisch verbundenen Organen (Phase der Vernichtung in der chinesischen Theorie der fünf Elemente).

Die Leber hält man für den Behälter des Blutes und des Ki, immer bereit, die Arterien und die Akupunkturmeridiane zu versorgen. Wenn dieser Prozess durch eine Blutinsuffizienz beeinträchtigt wird, bleiben die Muskeln unterernährt, was zu Krämpfen und Schwierigkeiten des Beugens und des Dehnens (Akinesie) führt. Dem Energiemangel der Leber folgt eine Schwächung und folglich eine Verlangsamung der normalen organischen Aktivität der Milz und später der Nieren.

Die Milz betrachtet man als «das Fundament der postnatalen Existenz». Sie transportiert die reinen Essensen, die dem Körper durch eine gesunde und richtige Ernährung zugeführt werden, nach oben, d.h. in die Lungen. Dieser Ablauf stellt das chinesische Verständnis der komplexen Produktion des Blutes dar.

Die Nieren stehen mit den konfliktuellen Phasen des Lebens in enger Verbindung (Stress, individuelle Angstzustände, Anspannung und Ähnliches) und spielen daher eine zentrale Rolle. Sie erhalten die Basis der Existenz jedes anderen Organs. Wenn der Alterungsprozess (er beginnt schon im Alter von etwa 20 Jahren) abnormal, frühzeitig oder unwürdig ist, so führt das orientalische Prinzip diese Entwicklungen auf eine Irregularität des «Ying» der Nieren zurück. Der «Ying» ist die Lebensquelle, die bei der Entwicklung des Individuums mitwirkt. Es ist eine von den anderen nicht unterscheidbare Substanz, die eng mit dem Leben selbst verbunden ist.

Von der Theorie zur Praxis

Es scheint mir überflüssig, die Serie der vom Shiatsu-Therapeuten ausgeführten Techniken aufzuzählen. Wie schon erwähnt ist die Individualität der Ausführung zwingend. Die Essenz des Wohlbefindens, das mit der Shiatsu-Massage erreicht werden kann, ist das Gleichgewicht des Flusses zwischen dem Ki der Organe und den Akupunkturmeridianen. Die Harmonisierung des Flusses bewirkt eine muskuläre Entspannung, eine Stimulation des zentralen und peripheren Nervensystems, wie auch die Linderung von Angst-

zuständen und Depression, ebenso eine Verbesserung der Disfunktionen (von den antiparkinsonschen Medikamenten verursachte Nebenwirkungen).

Keine Eile

Schliesslich möchte ich noch folgende Präzisierung hinzufügen: die Technik ist wohlbelebt wichtig. Aber noch evidenter müssen die persönlichen Qualitäten des Therapeuten sein, da es sich um eine aktive Therapie handelt, die sich auf das vitale Potenzial des Körpers auswirkt. Diese Qualitäten findet man in einer Person, die Vertrauen und Sicherheit erweckt, die aber auch mit Toleranz, Diskretion und menschlicher Wärme handelt.

Therapien werden im Allgemeinen im Umfang von 70 bis 90 Prozent von den Schweizer Krankenkassen gedeckt (Zusatzversicherung «Komplementärmedizin»). Sprechen Sie offen mit dem Therapeuten über die Kostenfrage. Ein letzter wichtiger Punkt: Nur keine Eile um Resultate. Bei einigen Menschen kann sofort eine Besserung eintreten, bei anderen wird sie sich verzögern. Das Wichtige ist es, den Versuch zu machen.

Empfohlene Lektüre:

Deutsch:

Shiatsu für Anfänger, Wilfried Rappenecker, Goldmann. Die heilende Kraft des Shiatsu, Paul Lundberg, Mosaik Vg.

Französisch:

Shiatsu et Yoga, Jean Refidal, au Signal-Shiraut

Italienisch:

Il grande manuale illustrato di Shiatsu, Paul Lundberg, Red Ed/Zen Shiatsu, Masunaga & Ohashi, Mediterraneo

* Alfonso Lepori hat die Aspekte der Parkinsonbehandlung während seines Studiums der natürlichen orientalischen Therapien vertieft. Als Schüler der Meister Hiroshi Nozaki und Reiko Inoue in der Schule Quo in Comano erfuhr er in der Schweiz die traditionellen Aspekte dieser Behandlungsform. Zur Zeit praktiziert Lepori in Lugano und Mailand. Demnächst will er sich in Davos an der Schule medizinischer Massage BMMD fortführen. Er ist für weitere Informationen unter der Telefonnummer 091 934 10 02 erreichbar.

*Übersetzung aus dem Englischen:
Marie-Therese Kaufmann



«American boy», State New York